Sumo-Technikleitfaden



Eine Zusammenstellung von unterschiedlichen Quellen.

Edited by John Flais aka Period.

Anmerkung Period:

Ziel dieser kleinen Zusammenstellung ist es, einen brauchbaren und frei verfügbaren Technikleitfaden für das bessere Verständnis des professionellen Sumo und die praktische Ausübung des Amateur-Sumo zusammenzustellen, um damit einen bescheidenen Beitrag zu leisten, diesem einfachen aber doch spannenden Sport auch in Europa zu mehr Auftrieb zu verhelfen.

An dieser Stelle habe ich mir die Freiheit genommen, Rechtschreibfehler nach Möglichkeit zu tilgen und die gelegentlich umständliche Grammatik zu vereinfachen. Dabei werden ab und an von mir folgende Begriffe eingesetzt, die in der deutschen Ringkampfliteratur üblich sind:

Gleichnamig: Rechter Arm / rechtes Bein des Angreifers attackiert den rechten Arm bzw. das rechte Bein des Verteidigers und umgekehrt.
Gleichseitig: die spiegelgleiche Seite, vom Angreifer aus gesehen. Bei der üblichen Grundstellung bei der sich die Gegner gegenüberstehen attackiert also der rechte Arm / das rechte Bein des Angreifers den linken Arm bzw. das linke Bein des Gegners und umgekehrt.

Alle weiteren etwaigen Anmerkungen sind gekennzeichnet. Aller Dank gebührt den ursprünglichen Erzeugern der Inhalte.

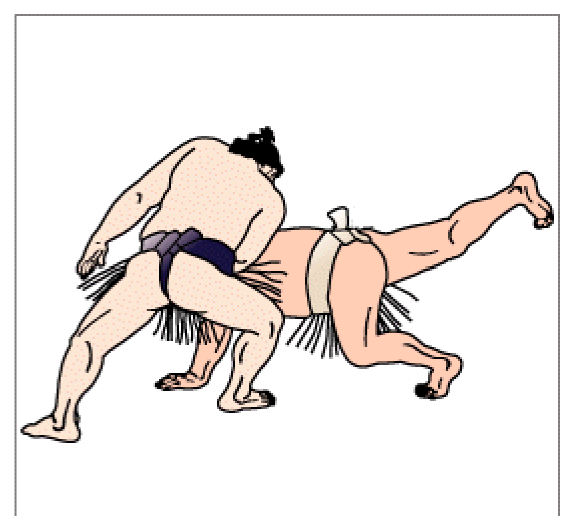
Viel Spaß beim Lesen und Weitergeben!

Sayonara,

Period.

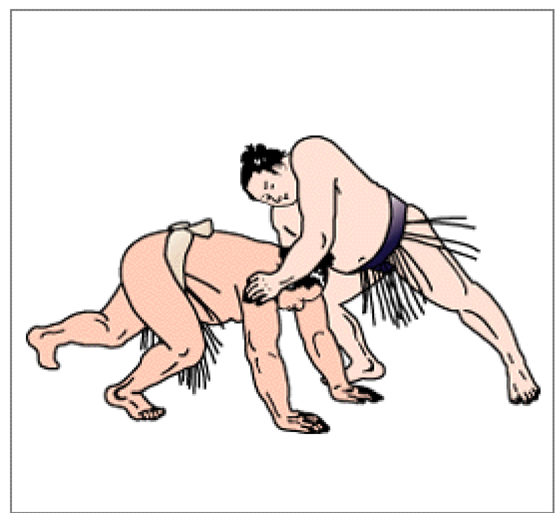
http://sport.freepage.de/cgi-bin/feets/freepage_ext/339483x434877d/rewrite/germansumo/sumo/su_techn.htm#ABISETAOSHI

HATAKIKOMI



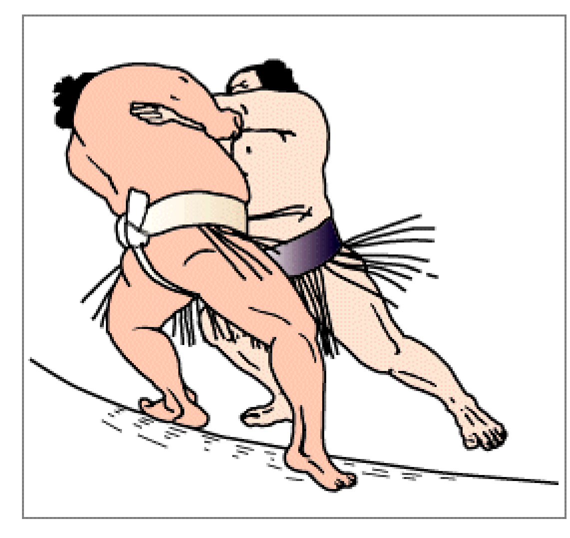
Eine der gebräuchlichen *Sumo* Techniken, die man oft am Anfang des Kampfes sieht. Der Angreifer weicht der Attacke des Gegners aus. Dadurch dass der Gegner seinen Kopf zu niedrig hält, schlägt der Angreifer mit einer oder zwei Händen auf dessen Schulter oder Rücken und zwingt ihn mit der Hand den Boden zu berühren.

HIKIOTOSHI



Eine gebräuchliche *Sumo* Technik, vergleichbar mit *Hatakikomi* bei dem der Angreifer, durch Ziehen an den Schultern oder am Vorderteil des *Mawashi*, seinen Gegner runterzieht.

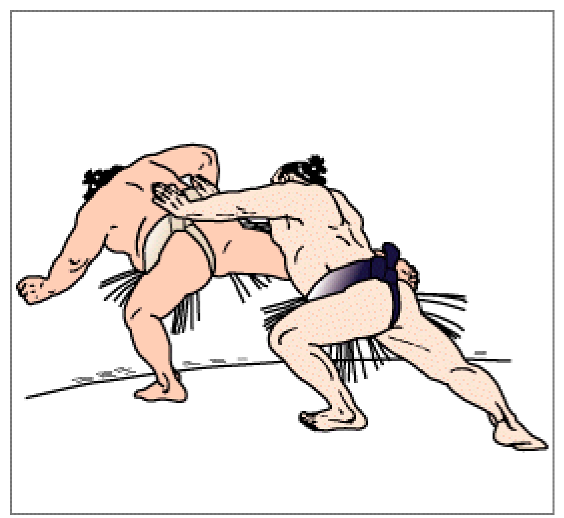
OSHIDASHI



Der Angreifer schiebt seinen Gegner,
ohne den Griff am *Mawashi*, aus dem Ring.
im Gegensatz zu *Tsukiodoshi*
(*frontal thrust out*) muss der Angreifer
fast immer Handkontakt haben.

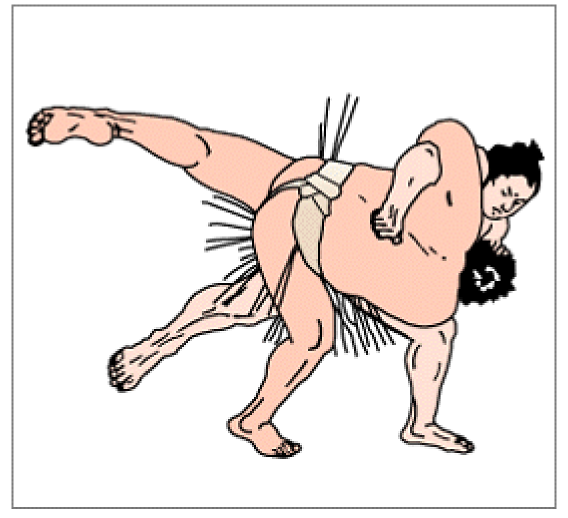
Eine der gebräuchlichsten Techniken,
die meistens von *Tsuki/oshi* Spezialisten
angewandt wird.

OKURIDASHI



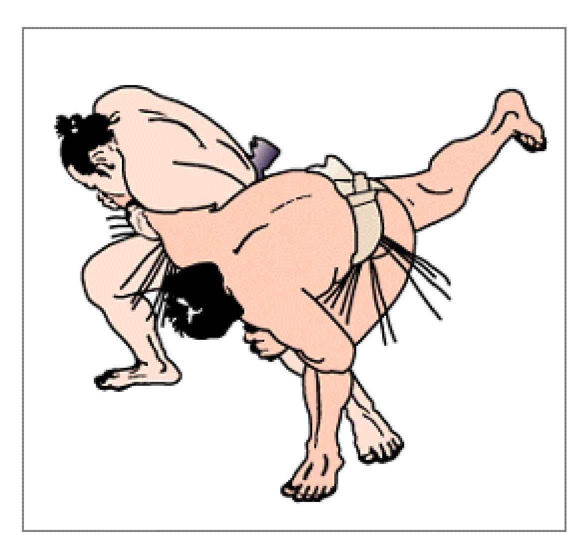
Bei dieser Technik befördert
der Angreifer seinen Gegner
durch schieben von hinten aus dem Ring.

SUKUINAGE



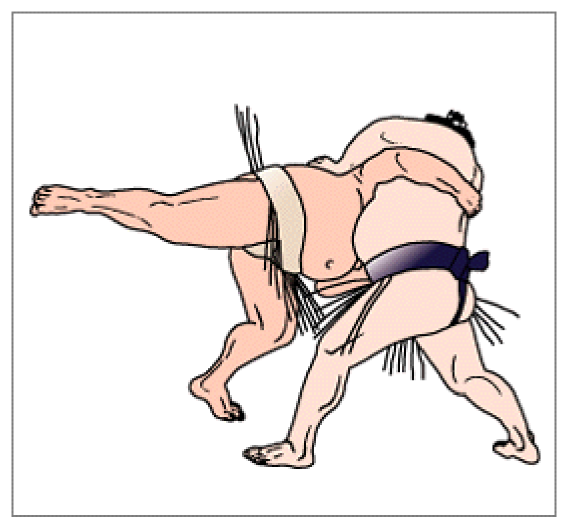
Der Angreifer lässt seinen Griff los,
den er vorne angesetzt hatte,
und führt den Arm über des Gegners Rücken.
Danach bewegt er sich Weg vom Gegner
und zieht Ihn vorwärts nach unten.

TOTTARI



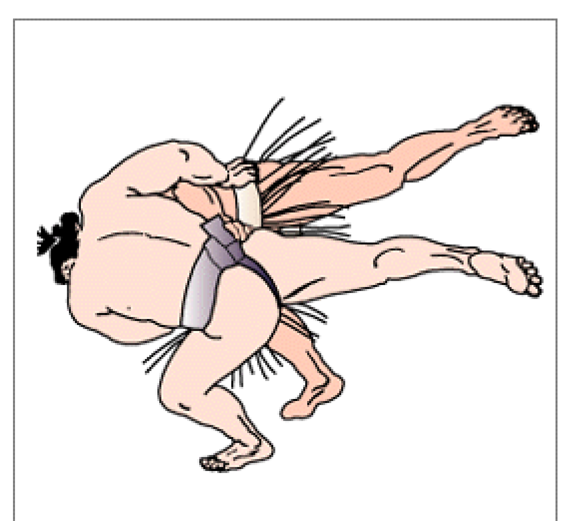
Diese Technik entwickelt sich oft
aus einer durch Drücken und Schieben
geführten Auseinandersetzung.
Der Angreifer bekommt gewöhnlich
das Handgelenk oder den Arm seines Gegners
zu fassen. Nachdem er auch mit seinem
freien Arm um des Gegners Arm greift,
legt er diesen wie eine Stange
auf seinen Bauch oder Brust und drückt
seinen Gegner vorwärts runter.

TSUKIOTOSHI



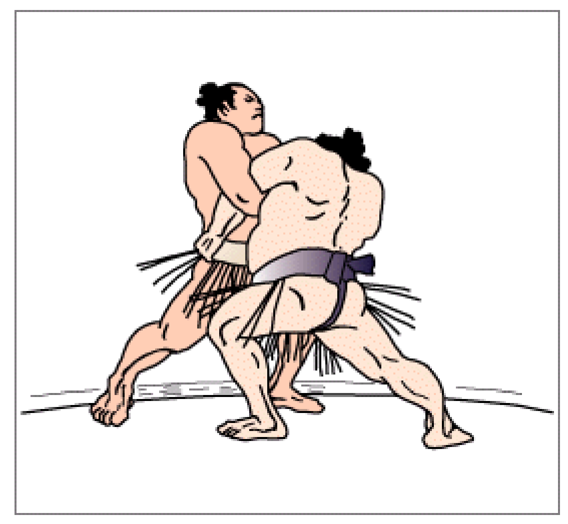
Bei dieser Technik platziert der Angreifer seine Handflächen auf den oberen Rippen oder den Schultern des Gegners und befördert ihn mit einer schiebenden Bewegung in den Lehm.

UWATENAGE



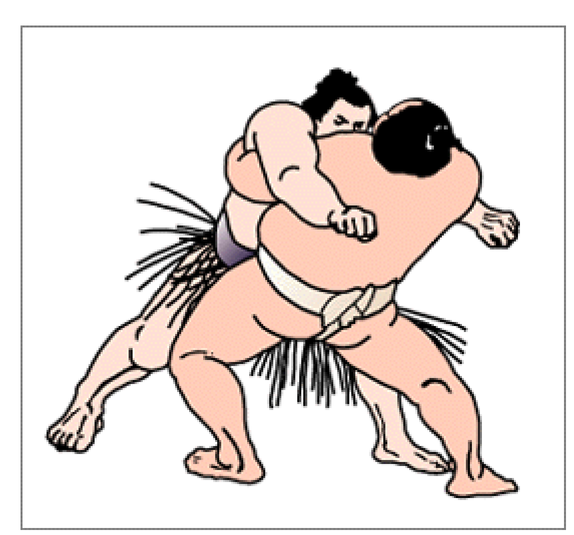
Eine beim *Sumo* gebräuchliche Wurftechnik. Der Angreifer, agierend mit einem Umklammerungsgriff, hält seinen Gegner in einem tiefen, scharfen Winkel und wirft ihn indem er sich seitwärts von ihm wegbewegt in den Lehm.

YORIKIRI



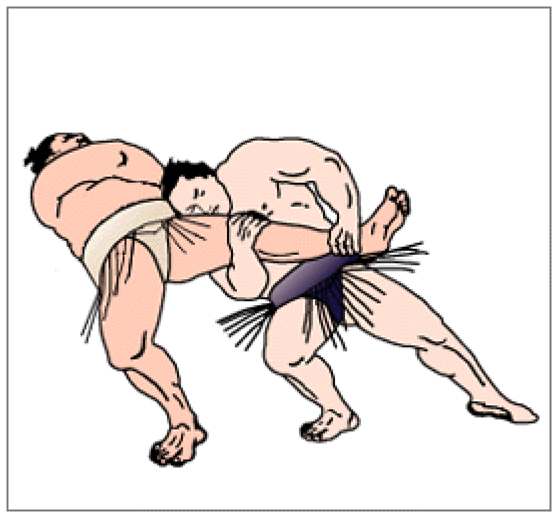
Eine der gebräuchlichsten Technik beim *Sumo* um zu gewinnen. Die zwei Kämpfer haben beide ihren Griff und der Angreifer schiebt seinen Gegner, mit dem Griff am *Mawashi*, rückwärts aus dem Ring.

ABISETAOSHI



Der Angreifer zwingt seinen Gegner – der ihn im doppelten Innengriff umfasst hat - in die Rückenlage, indem er mit nach vorn ausge- streckten Armen sein ganzes Gewicht gegen in drückt.

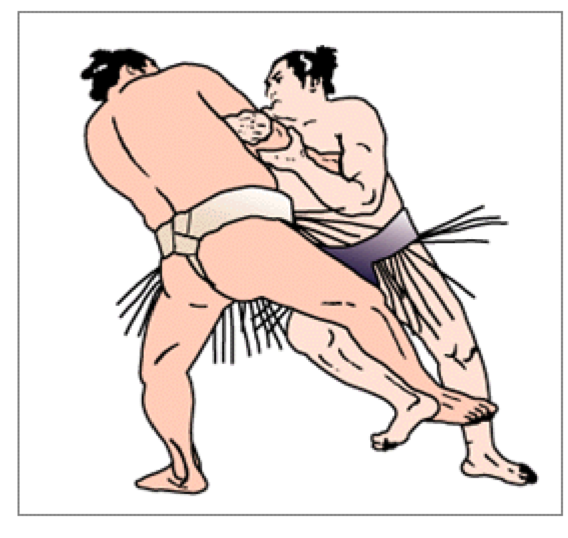
ASHITORI



Ähnliche Techniken mit dem selben Namen (*outside single*) finden sich bei Amateur- und Professionellen Ringen / Wrestling.

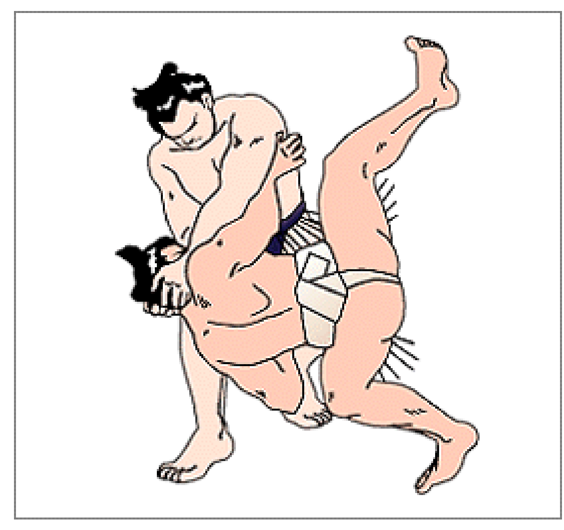
Hierbei greift der Angreifer mit beiden Händen nach des Gegners Bein, und legt ihn durch Anheben des Beines und Druck mit dem Kopf auf Brustkorb bzw Hüfte auf den Boden.

CHONGAKE



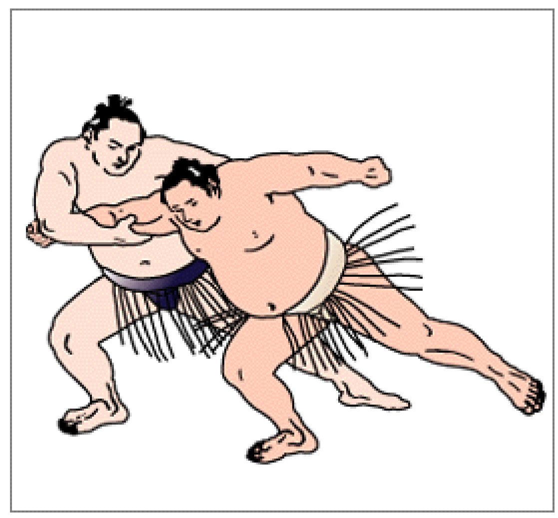
Der Angreifer führt sein Bein durch des Gegners Beine und hakt seine Verse hinter des Gegners Verse ein (linker Fuß zum linken Fuß oder rechter Fuß zum rechten Fuß). Dann zieht er des Gegners Bein zu sich , greift auf der selben Seite nach dessen Arm und dreht ihn seitwärts oder rückwärts in den Lehm.

GASSHOHINERI



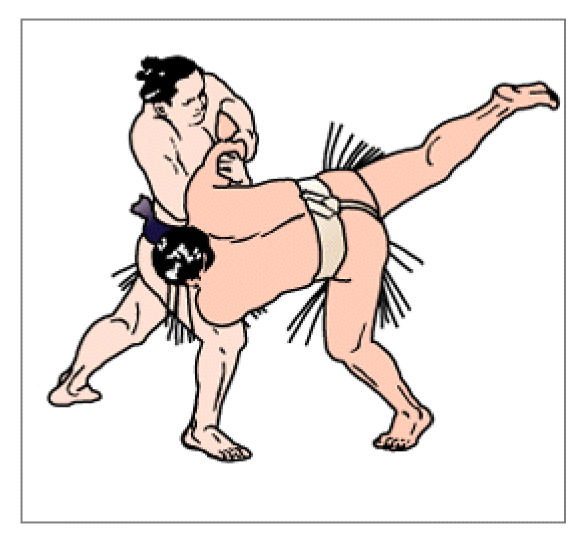
Der Angreifer packt mit beiden Händen
den Nacken des Gegners und drückt
ihn mit einer drehenden Bewegung
in den Lehm.
Lässt sich auf *Tokkurinage* zurückleiten

HIKKAKE



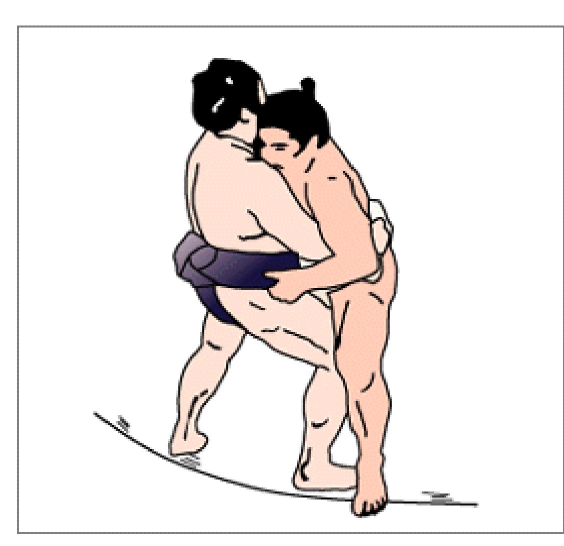
Bei dieser Technik befördert
der Angreifer seinen Gegner aus
dem Ring, indem er des Gegners
Arm mit beiden Händen schnappt
an sich vorbeizieht, während er
sich rückwärts und zur Seite bewegt.
Diese Technik wird oft nach einen
Tsuki/Oshi Angriff verwendet.

AMIUCHI



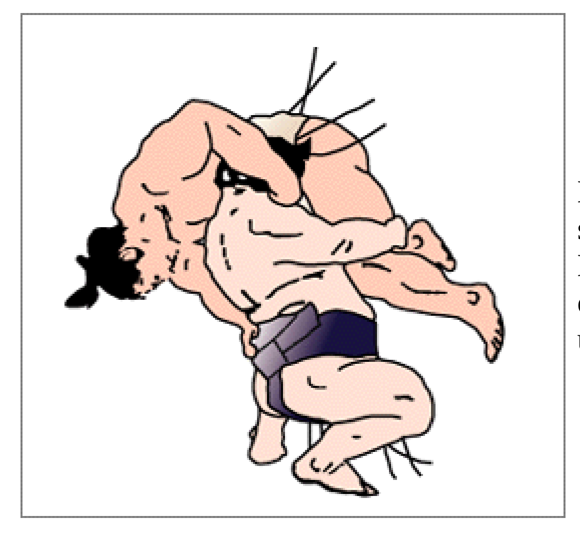
Der Angreifer wirft seinen Gegner
hinter sich, indem er mit beiden
Händen den Arm des Gegners nach
hinten dreht. Diese Technik ähnelt
der traditionellen Art der Japanischen
Fischer ihr Netz zu werfen, daher der Name
(*the fisherman's throw*).

ISAMIASHI



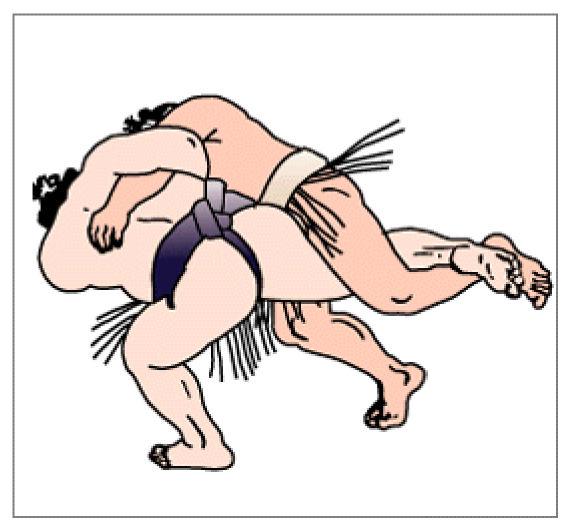
Bedeutet dass der angreifende *Rikishi*
unglücklicherweise aus dem Ring tritt
bevor er den Kampf gewinnen kann,
er vergibt dadurch den Sieg an den
unterlegenen Gegner.
Isamiashi wird außerhalb der offiziellen
Statistiken der Siegtechniken geführt.

IZORI



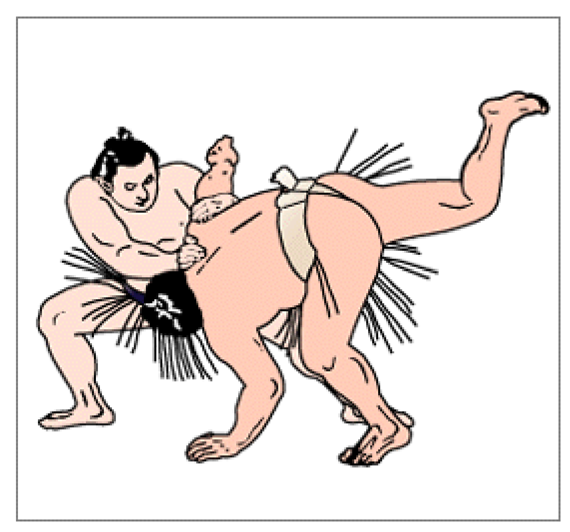
Der Angreifer taucht unter des Gegners Rumpf
so dass er über den Schultern lehnt.
Dann greift der Angreifer entweder an beide Knie oder an den *Mawashi* des Gegners um ihn hoch und über sich zu heben.

KAKENAGE



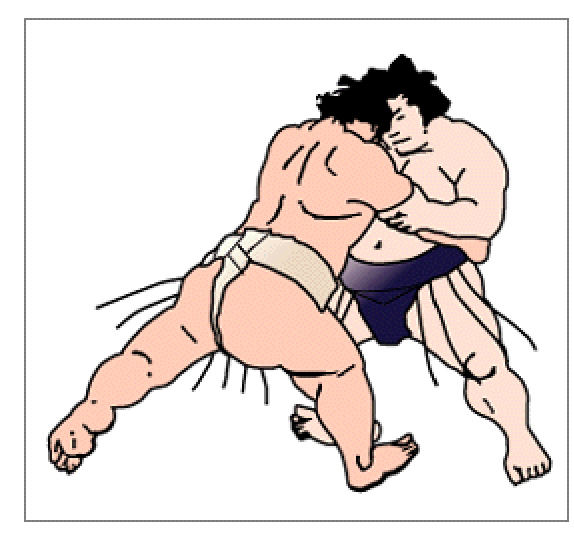
Der Angreifer hakt sich in ein Bein des Gegners von innen ein und dreht sich weg von ihm.
Während er das eingehakte Bein hoch und zurückreißt, umgreift er am Knöchel des Gegners Fuß während er das Bein hoch und zurück führt.

KATASUKASHI



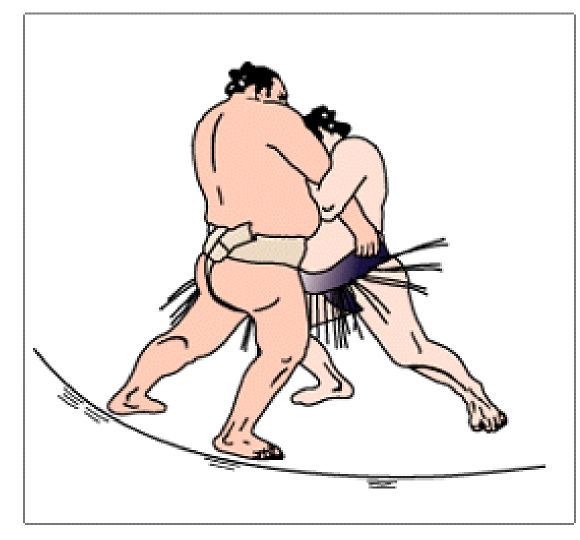
Der Angreifer zwingt seinen Gegner
in den Lehm indem er eine Hand innen
und eine Hand außen am Schulterblatt
platziert, dann drückt er den Gegner
runter und vor während er sich zurück bewegt.

KEKAESHI



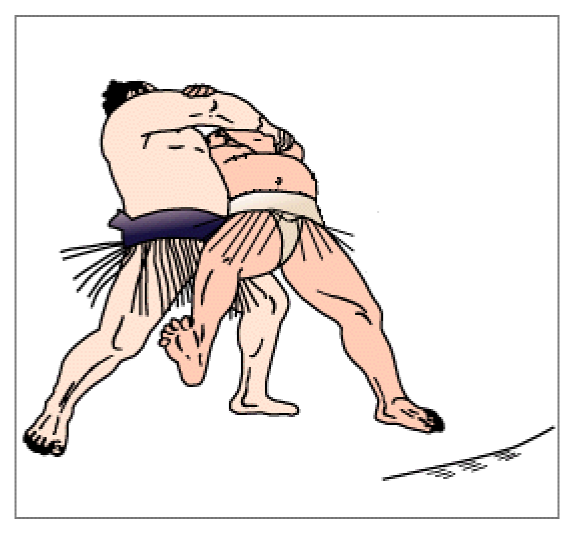
Der Angreifer fegt des Gegners Bein
unter sich raus indem er des Gegners Bein
von innen kickt. Das Fußfegen wird oft,
in dem Moment wo sich der Gegner nach
vorne beugt, von einem Schlag (mit der
Innenhand) auf den
Rücken des Gegners begleitet.

KIMEDASHI



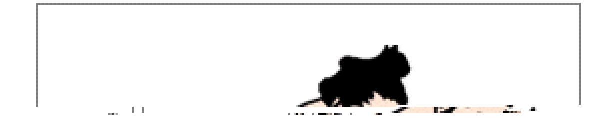
Der Angreifer sperrt oder verriegelt
des Gegners Arme, indem er sie mit
seinen Armen von außen umgreift.
Dann greift er nach seinen eigenen
Handgelenk und zieht es innen hoch.
Dies ergibt einen gewaltigen Druck
am Ellenbogen des Gegners. Dann marschiert
oder schwingt er seinen Gegner rückwärts
aus dem Ring.

KIRIKAESHI



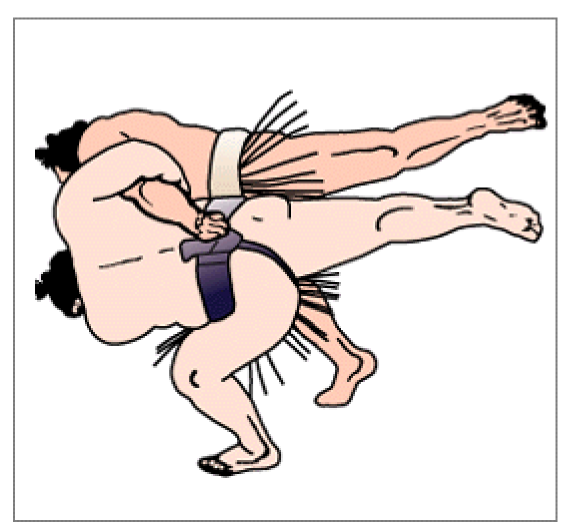
Der Angreifer macht mit seinen führenden Bein
einen großen Schritt vorwärts, so dass sein Knie
hinter des Gegners führendem Bein ist. Er bringt
ihn dann zu Fall, indem er ihn rückwärts über
sein Knie dreht.

KOSHIKUDAKE



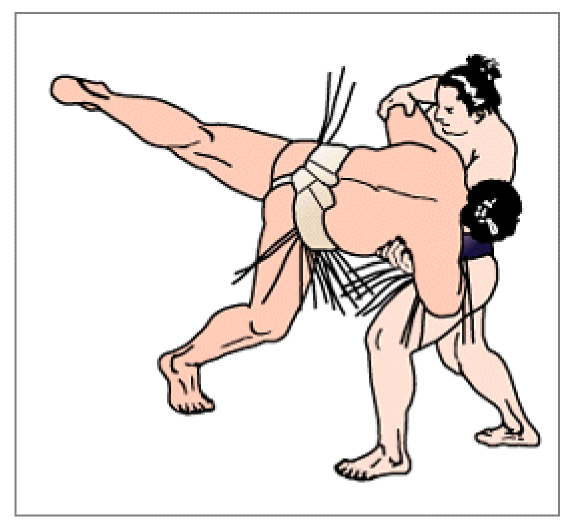
Koshikudake bedeutet, dass der *Rikishi* rückwärts stürzt, ohne das er an seinem Gegner einen Angriffsversuch vorgenommen hat. Tritt oft auf, wenn ein *Rikishi* übereilt eine Angriff versucht. *Koshikudake* wird außerhalb der offiziellen Statistiken der Siegtechniken geführt.

KOTENAGE



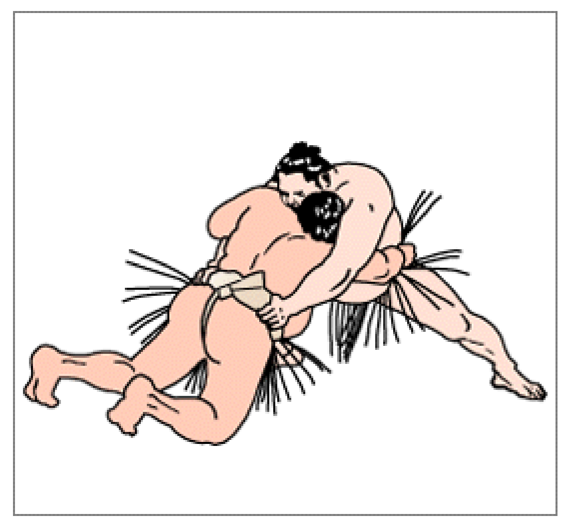
Der Angreifer wirft seinen Gegner, in dem er dessen inneren Greifarm in der Nähe des Ellenbogens umschließt und sperrt. Danach den Gegner von sich wegdreht.

MAKIOTOSHI



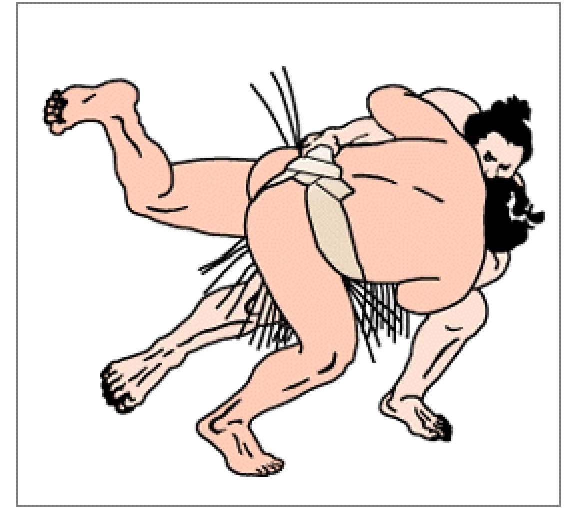
Der Angreifer wirft seinen Gegner
in seine Innenhand, in dem er ihn
zu sich dreht. Bei der Ausführung
dieses Wurfes wird der *Mawashi*
nicht gegriffen.

SABAORI



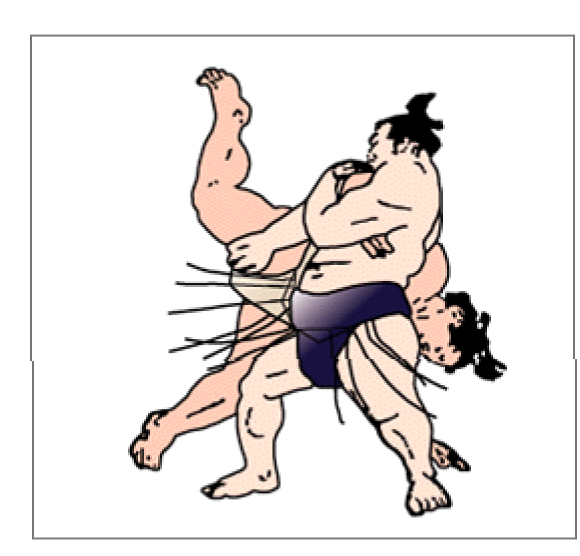
Eine seltene Technik, der Angreifer
hat beide Hände am *Mawashi* des Gegners.
In dem er den Gegner zu sich zieht,
wirft er sein Gewicht in und auf den
Gegner. Die Kraft und das aufgeladene
Gewicht ist praktisch die Ursache
dafür dass die Knie des Gegners nachgeben.

SHITATEDASHINAGE



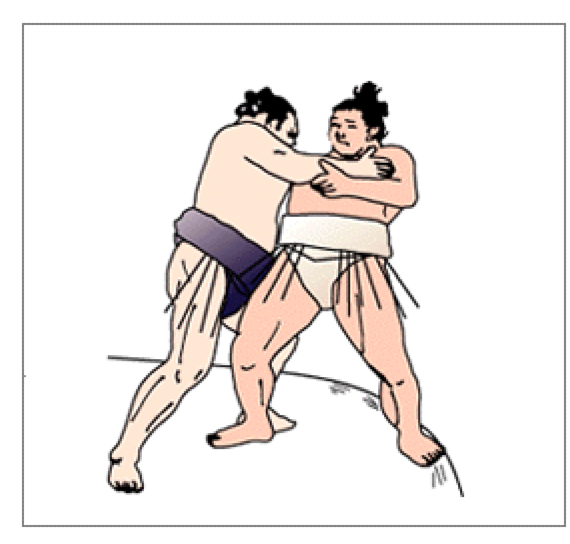
Dieser Wurf geht von einem Griff an der Innenseite des *Mawashi* aus. Der Angreifer dreht sich weg vom Gegner und zieht ihn mit der Innenhand vorwärts und runter in den Lehm.

SOTOTASUKIZORI



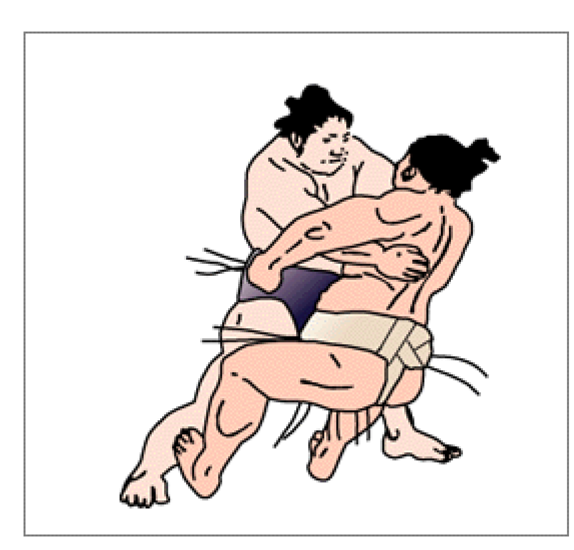
Diese Technik ist möglich wenn der Gegner einen Innengriff anwendet.
Der Angreifer sperrt den Greifarm über seinem Körper. Dann nimmt er die Handfläche seines freien Arms um den Arm des Gegners zu sperren und greift von innen am naheliegenden (gleichnamigen) Oberschenkel es Gegners. Nachdem der Angreifer das Bein nach oben über zieht wird am gesperrten Arm soviel Schmerz erzeugt, dass der Gegner gezwungen ist, mit seiner freien Hand den Boden zu berühren.

WARIDASHI



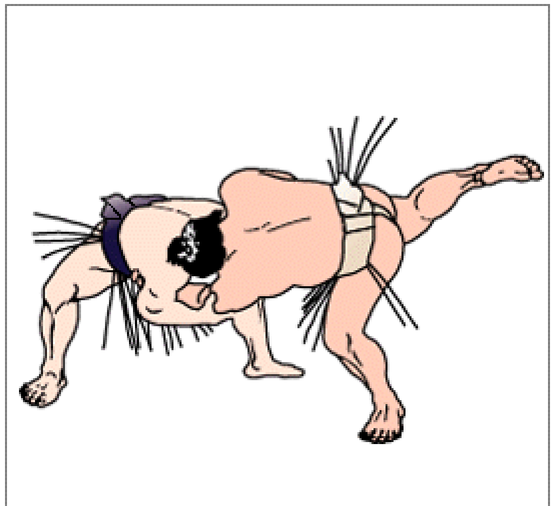
Diese Technik ist wirklich selten
zu sehen, da sie eine große Differenz
zwischen des Angreifers und des Gegners
Stärke voraussetzt.
Sie kann entweder von einem Innen-
oder Aussengriff angewendet werden.
Mit seiner freien Hand greift der
Angreifer an den Muskel vom Arm des
Gegners, während er am Arm schiebt,
geht der Gegner rückwärts aus dem Ring.

YORITAOSHI



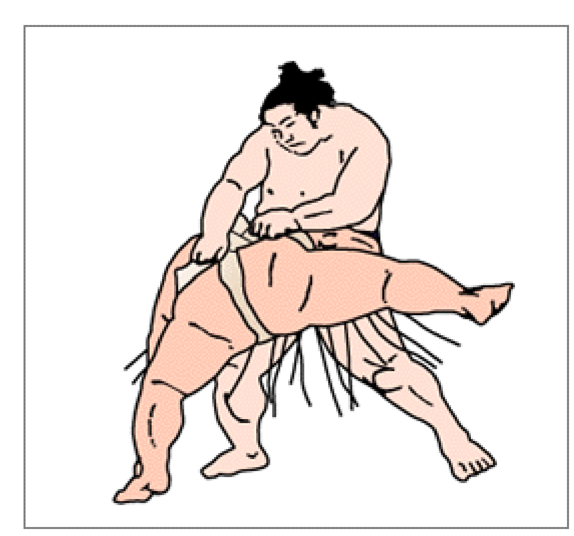
Vergleichbar mit *Yorikiri*.
Bei dieser Technik geht der Gegner
rückwärts und bricht buchstäblich
unter der Kraft des Angreifers
zusammen. Hier muss der Angreifer
den Griff am *Mawashi* seines Gegners
aufrechterhalten.

ZUBUNERI



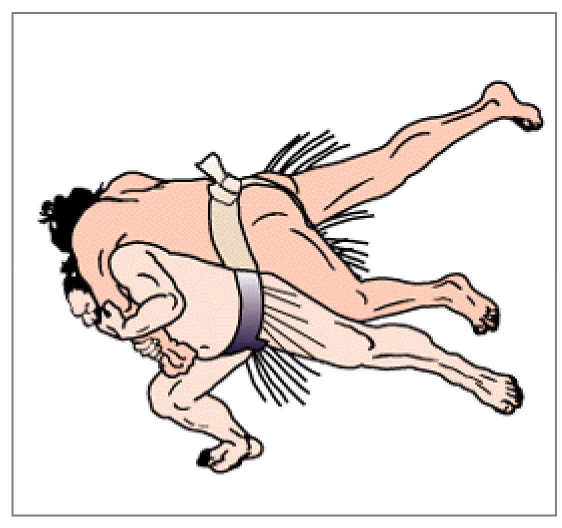
Bei dieser Technik gräbt sich
der Angreifer in des Gegners Brustkorb,
dann sperrt er des Gegners Innenarm
indem er ihn mit seinem Arm umgreift.
Dann dreht er den Innenarm über seinen
Körper. Mit seinem Kopf als Wurfangelpunkt,
mit dieser Drehbewegung zwingt er den
Gegner schleudernd auf seinem Rücken
zu landen.

HARIMANAGE



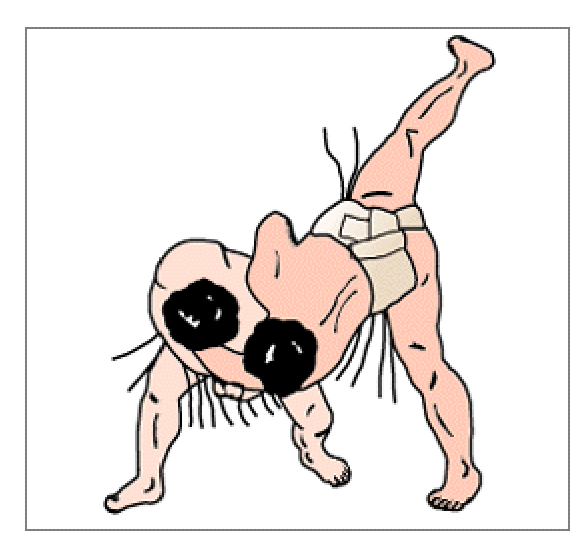
Der Angreifer greift seinen Gegner
über die Schulter an dessen *Mawashi*,
wirft ihn dann mit einer Drehung
hinter seinen Körper.
Der Name kommt von dem Vergleich
einer schwachen Welle die eine
Felsen trifft, um dann hinter
ihm weg zu treiben.

IPPONZEOI



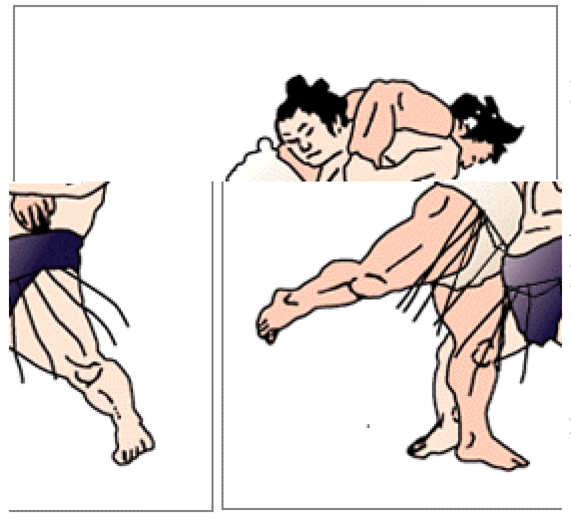
Vergleichbar mit einer Judo - Technik des selben Namens.
Der Angreifer zieht mit zwei Händen einen Arm des Gegners. Während er sich in den Gegner dreht, lässt er die Hand die Nahe an der Schulter lag los, gleichzeitig verklemmt er den Arm des Gegners. Dann hievt er den Gegner durch Ziehen am Arm über seine Schulter.
Anmerkung Period: Im Gegensatz zu Ippon Seoi Nage im Judo, der einem Oberarmschwung im Ringen entspricht, bringt man hier die Schulter unter die Achsel des Gegners und nicht den Oberarm. Folglich entspricht die Technik mehr einem Schulterwurf im Ringen.

KAINAHINERI



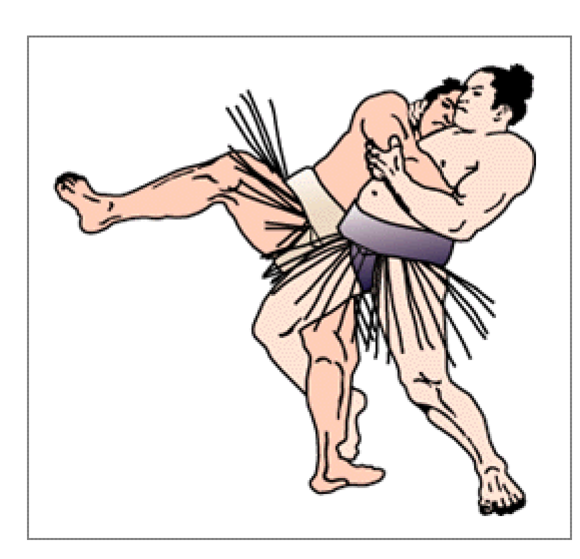
Der Angreifer greift sich mit beiden Armen einen Arm des Gegners, dreht sich in den Gegner und dreht ihn in den Lehm.

KAKEZORI



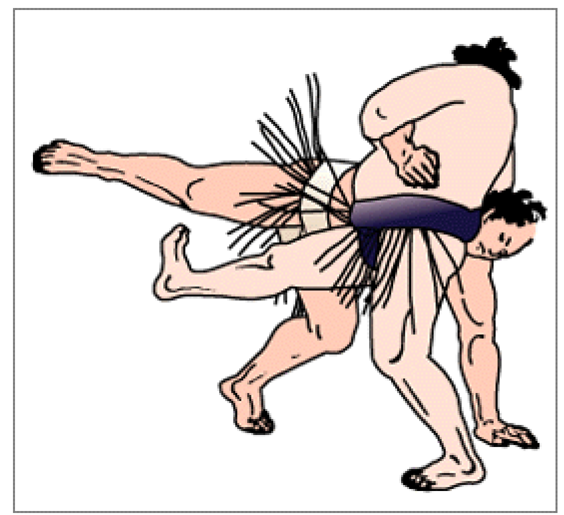
Der Angreifer hat sein Kopf unter dem Gegner seinen Armen während er seinen Griff am gegnerischen *Mawashi* hat. Mit einem großen Schritt mit dem Fuß auf der Greifhandseite versucht der Angreifer, den Gegner über das Bein zu legen oder sich in dessen Bein einzuhaken.
Zur gleichen Zeit versucht er mit seinem Kopf sich in des Gegners Seite zu legen um ihn dann rückwärts über sich zu zwingen.

KAWAZUGAKE



Aus einer Position bei der sich beide Kämpfer festhalten. Hakt sich der Angreifer von innen in des Gegners Bein ein. Während er den Gegner rückwärts zieht, drückt er das Bein nach vorne so dass er zu Boden geht.

KETAGURI



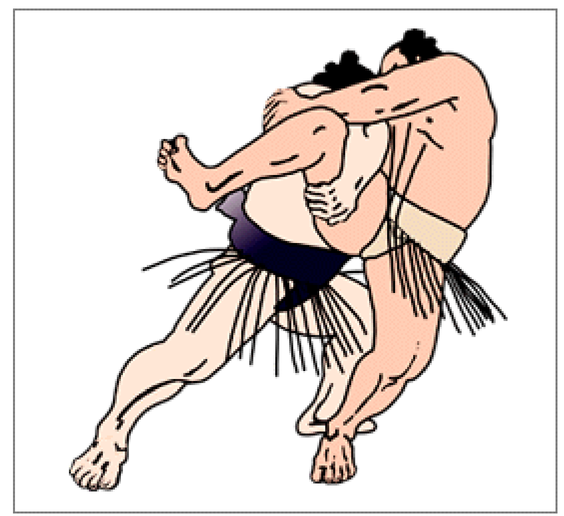
Gewöhnlich sieht man dies beim *Tachi-ai* oder beim Anfangsangriff. Der Angreifer macht einen Satz zur Seite und kickt oder fegt von innen dem Gegner sein führendes Bein zur Seite. Danach zwingt er ihn mit Schlagen auf die Schulter oder durch Ziehen an dessen Arm zu Boden.

KIMETAOSHI



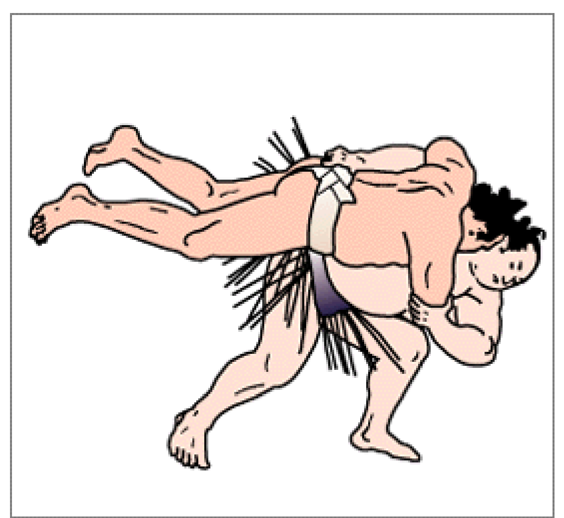
Der Angreifer sperrt des Gegners Arm oder Arme mit einem Griff von außen. Dann zwingt er den Gegner nach unten indem er sein Gewicht auf ihn zwingt. Dies sieht man oft wenn der Gegner einen beidhändigen Innengriff erreicht hat.

KOMATASUKUI



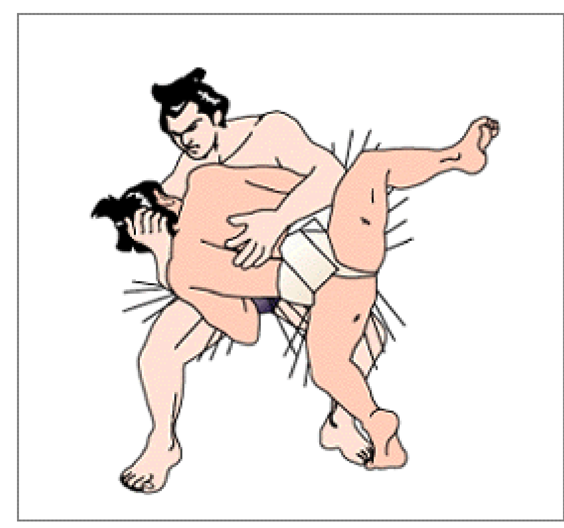
Diese Technik ist Gut in Kombination mit einem *Uwatenage* oder *Shitatenage*. Wenn der Gegner den Wurf mit einem weiten Schritt nach vorne abwehrt, greift der Angreifer mit seiner freien Hand in die Nähe des Oberschenkels an des Gegners Bein. Dann zieht er dieses nach oben und drückt den Gegner rückwärts runter.

KOSHINAGE



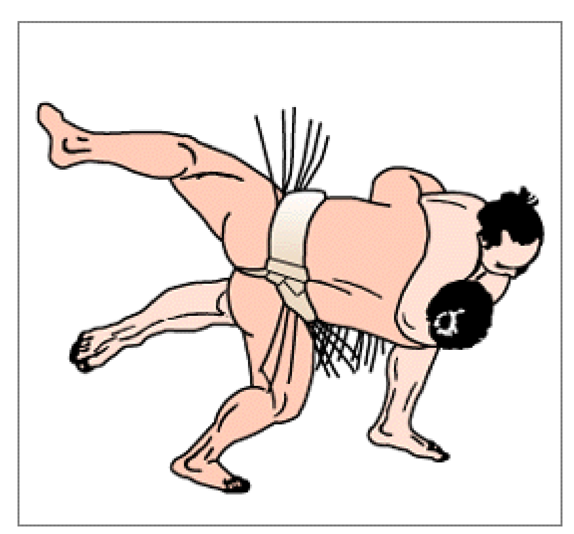
Der Angreifer dreht sich in den Gegner indem er ihn aus seine Hüfte zieht. Indem der Angreifer weiter zieht und sein Knie hebt, wirft er den Gegner darüber und auf den Rücken. Dieser Wurf kann entweder mit einem Innen- oder Aussengriff angewandt werden.

KUBIHINERI



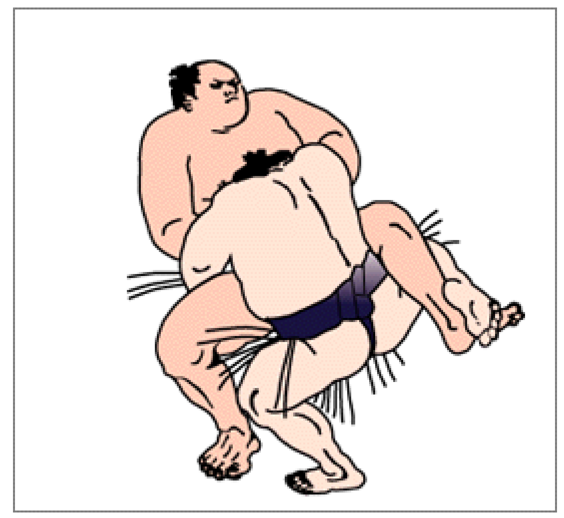
Der Angreifer packt mit einer Hand
des Gegners Genick. Mit der anderen
Hand greift er dem Gegner seine innere
Greifhand. Der Angreifer fährt dann
mit der Hand am Gegner seinem Genick
bis er damit das Gesicht verdeckt,
dann dreht er ihn in den Lehm.
Dies ist eine außerordentliche Krafttechnik.

KUBINAGE



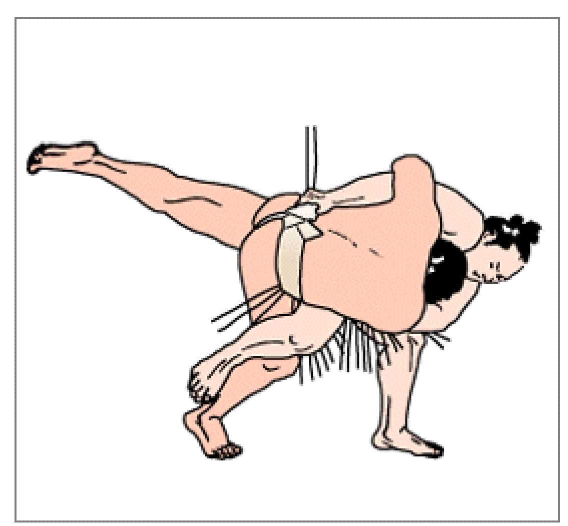
Meist ident mit Techniken des selben Namens in allen Ringstilen (und Stilen mit Ringkampf-Elementen). Der Angreifer dreht sich in den Gegner und wirft ihn indem er einen Arm um sein Genick schlingt.
Der Angreifer greift noch dazu mit seiner anderen Hand nach einem Arm des Gegners.

MITOKOROZEME



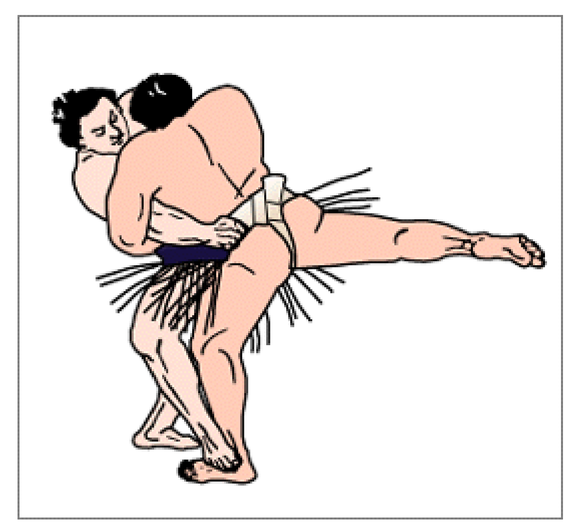
Diese Technik betrifft eine Kombination aus drei separaten Angriffen.
Der Angreifer versucht mit einem Bein einen Weg innen zu finden, greift dem Gegner sein anderes Bein hinter dem Oberschenkel und versucht es unter dem Gegner wegzuziehen. Zur gleichen Zeit geht er mit seinem Kopf in des Gegners Bauch oder Magen und zwingt ihn rückwärts.

NICHONAGE



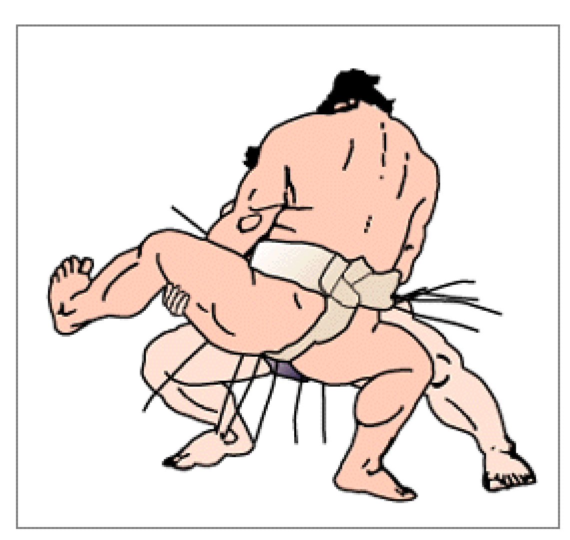
Der Angreifer arbeitet entweder mit einem Innen- oder Aussengriff,
er platziert ein Bein vor dem Gegners Bein und geht mit dem Gesicht die selbe Richtung wie der Gegner.
Dann fegt der Angreifer mit seinem Bein zurück und zieht den Gegner vorwärts über das ausgestreckte Bein.

NIMAIGERI



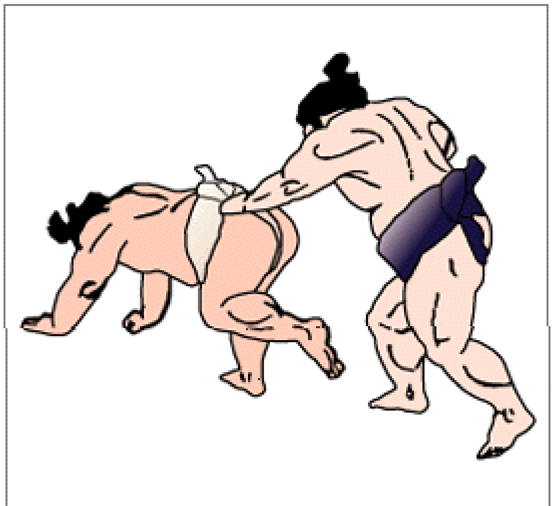
Der Angreifer zieht seinen Gegner
hoch und in sich rein, er stößt
des Gegners Beine unter ihm weg
indem er mit seinen Fußsohlen von
außen auf dessen Knöchel schlägt.
Das Kehren ist links zu rechts oder
rechts zu links. Wenn der Angreifer
die nötige Fußarbeit einleitet,
benutzt er seinen Oberkörper um
seinen Gegner entweder per Wurf
oder Drehung auf dessen Seite
oder Rücken zu legen.

OMATA



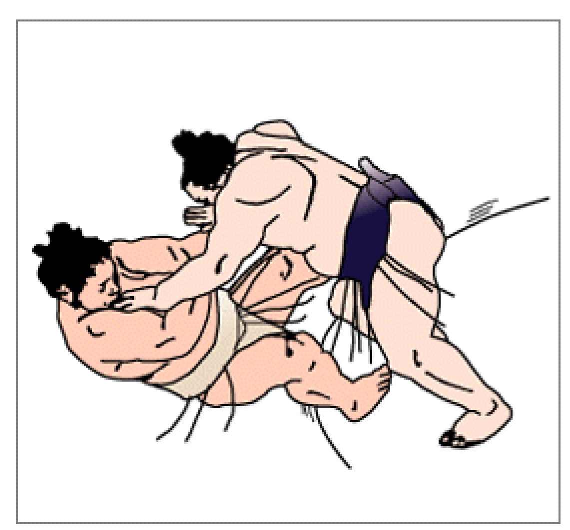
Der Gegner versucht einen Ober-
oder Unterarmwurf des Angreifers
abzuwehren indem er einen
großen Schritt mit dem Fuß macht
der am Weitestem von der Wurfhand
des Angreifers entfernt ist.
Während der Gegner einen Schritt
vorwärts macht greift sich der
Angreifer das Bein von innen
und hebt es nach hinten hoch.
Während er das tut, zwingt er
seinen Körper in den Gegner und
drückt in rückwärts runter.

OKURITAOSHI



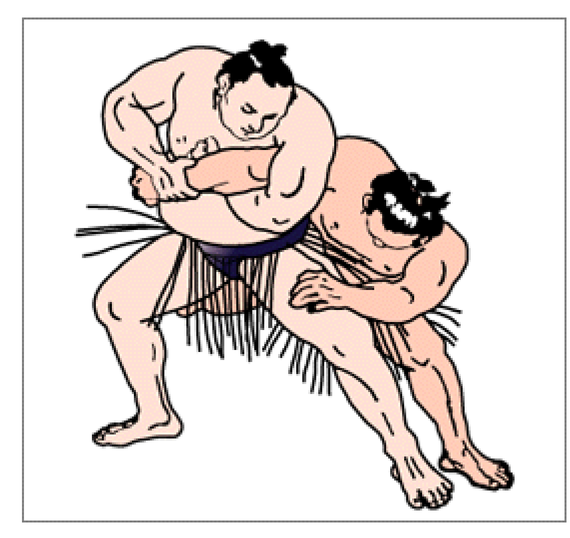
Vergleichbar mit *Okuridashi*,
hier zwingt der Angreifer seinen Gegner
von hinten nieder gewöhnlich bevor
der Gegner das Ringende erreicht.

OSHITAOSHI



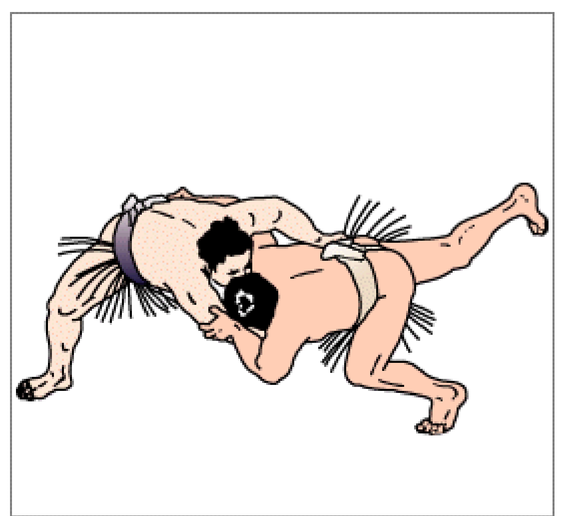
Vergleichbar mit *Tsukitaoshi*,
bei dieser Technik hat der Angreifer
seinen Gegner rückwärts nach hinten
zu schieben.

SAKATOTTARI



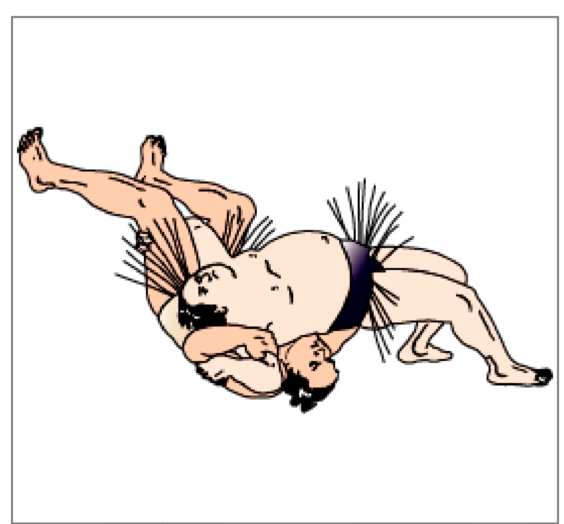
Diese Technik ist entgegengesetzt zu *Tottari* und sieht man gewöhnlich an der Ringkante. Mit dieser Technik versucht der *Rikishi* seinen gesperrten Arm zu befreien, er dreht seine Hüfte in die Innenseite des Gegners, und zwingt seinen Gegner vorwärts zu fallen.

UWATEDASHINAGE



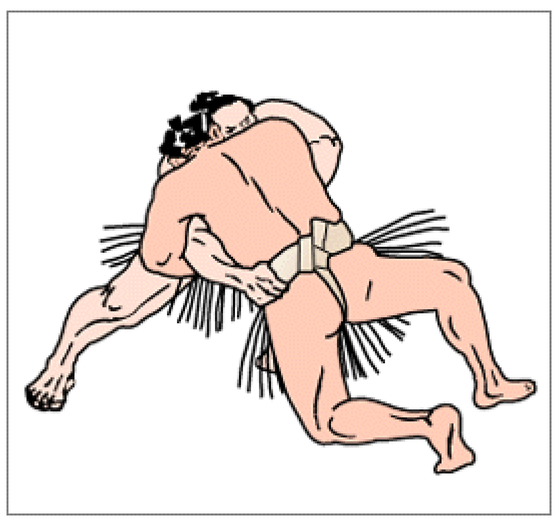
Ausgehend von einem Außengriff, der Angreifer zieht seinen Gegner vorwärts nach unten indem er sich vom Gegner wegdreht.
Der Hauptunterschied zwischen dieser Technik und *Uwatenage* ist das Vorwärtsziehen des Gegners.

SHUMOKUZORI



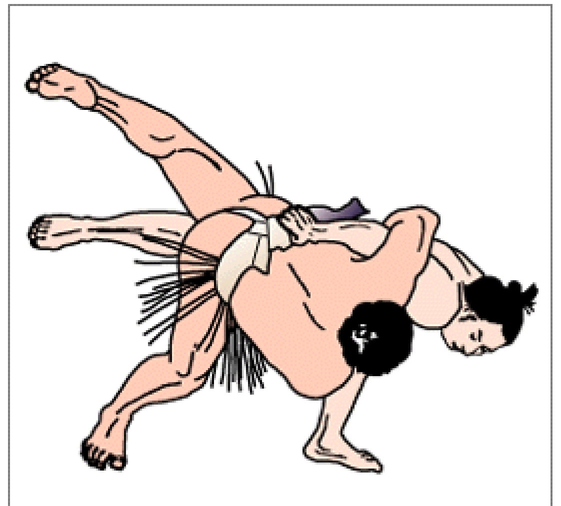
Diese Technik bekam ihren Namen durch
die Ähnlichkeit mit dem äußeren
Erscheinungsbild des hölzernen, japanischem
Glockenhammers.
Eine Variante von Tasukezori kann genauso
während einem hitzigen Schlagabtausch,
Tsuppari, angewandt werden.
Der Angreifer duckt sich unter des Gegners
führendem Arm und fängt ihn auf halben Weg ab.
In dieser Technik findet sich der Gegner
hängend über des Angreifers Körper
ähnlich der Position die bei der Feuerwehr zum
Transportieren von Personen angewandt wird
(*fireman's carry*).
Wenn der Angreifer den Gegner hochhebt,
wirft er ihn nach oben über sich weg.

SHITATEHINERI



Ausgeführt von einem Innengriff,
der Angreifer dreht seinen Gegner in den Lehm,
indem er ihn in die Richtung seiner Innenhand
zieht.

SHITATENAGE

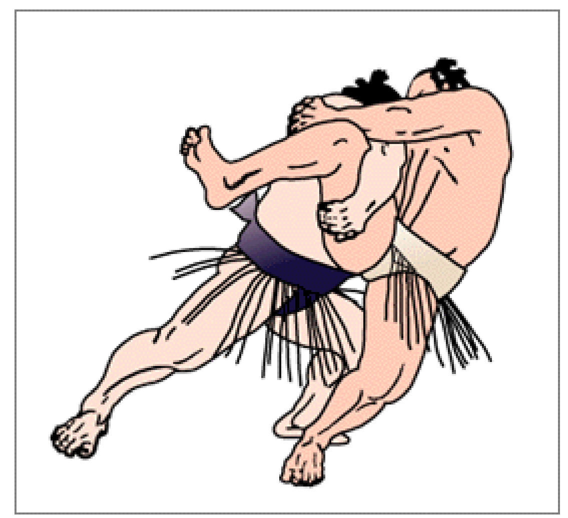


Eine der häufigsten Techniken im *Sumo*:
der Angreifer zieht seine Griffhand
zielstrebig nach unten während er sich
vom Gegner wegdreht.

SOTOGAKE

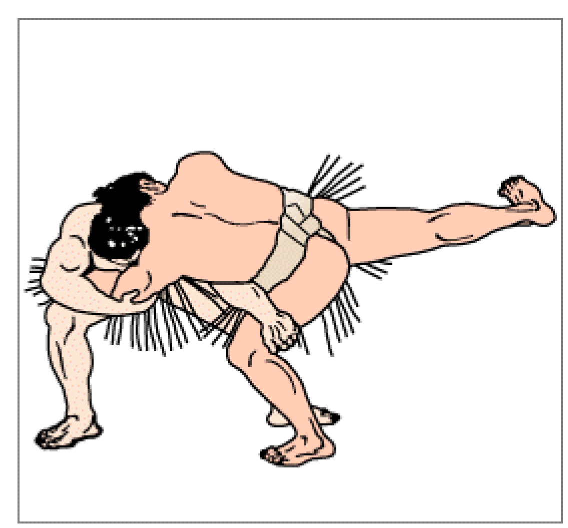
Der Angreifer drückt seinen Gegner
rückwärts über, während er seinen Gegner
(am Körperschwerpunkt) zu sich zieht und dessen
führendes Bein
von außen festhakt.

SOTOKOMATA



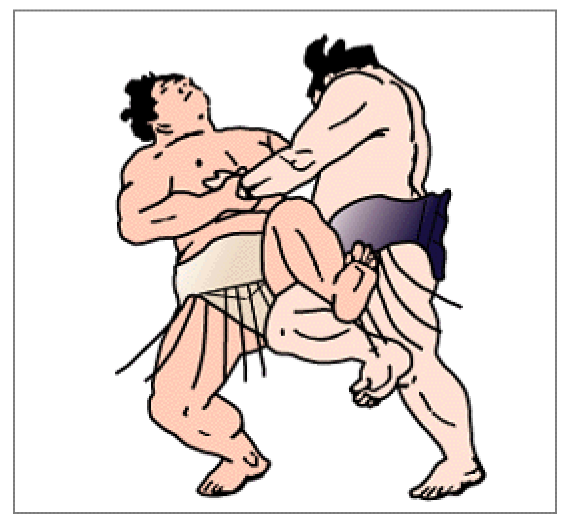
Wenn der Gegner einen Schritt vorwärts macht
greift der Angreifer dessen führendes Bein
von außen so hoch wie möglich.
Danach zieht er es nach oben und drückt
den Gegner nach hinten über.

SOTOMUSO



Der Angreifer löst seine innere Greifhand
und greift quer zum entfernten Bein des Gegners
um dessen Körper zu blocken.
Zur gleichen Zeit sperrt er des Gegners innerer
Greifarm indem er seinen Körper in den Gegner
dreht. Dann macht er einen Schritt vorwärts
und durch das gesperrte Bein des Gegners
zwingt er ihn rückwärts zu Boden.

SUSOHARAI



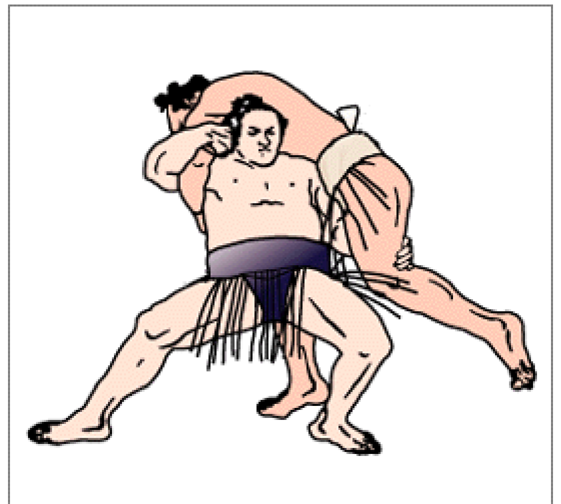
Der Angreifer benutzt einen Armwurf-
oder Griffangriffsversuch um den Gegner
in eine senkrechte Position zu sich zu bringen.
Nachdem er des Gegners gleichseitigen Fuß
vorwärts gezwungen hat, fegt er diesen Fuß
von hinten, und treibt ihn immer weiter vorwärts.
Zur gleichen Zeit drückt er den Gegner rückwärts,
und wirft ihn auf seine Seite oder dessen Rücken.

SUSOTORI



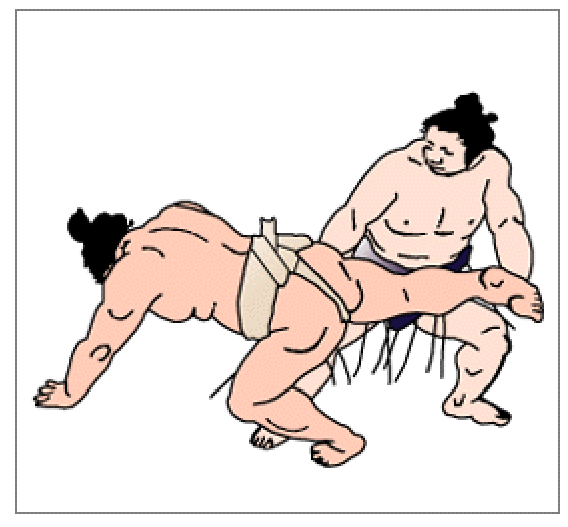
In dem Moment wo der Gegner einen
Wurfversuch unternimmt, versucht der Angreifer
mit einem Griff, des Gegners ungleichnamigen
Knöchel diagonal mit seinem Wurfarm zu
erreichen. Dann zieht er das Bein des Gegners
hoch und treibt ihn rückwärts zu Boden.

TASUKIZORI



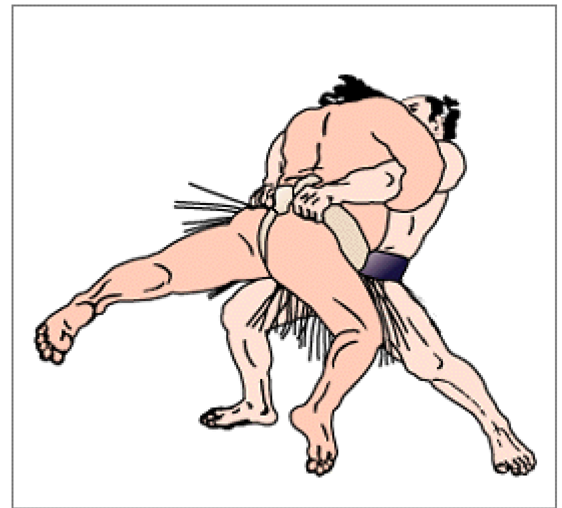
Diese Technik bekam ihren Namen von der Schnur die man zum Binden des *Kimono* benutzt. Während einem hitzigen *Tsupari-A*ustausch duckt sich der Angreifer unter des Gegners führenden Arm und bringt seinen Rücken in die Seite des Gegners. Während er sich zurück lehnt, greift er mit einer Hand des Gegners führenden Arm und mit der anderen Hand das hintere Bein am Oberschenkel von innen. Diese Bewegung zwingt den Angreifer zum Verlust seiner aufrechten Position aber nicht bevor er den Gegner auf dessen Seite oder Rücken treibt.

TSUMATORI



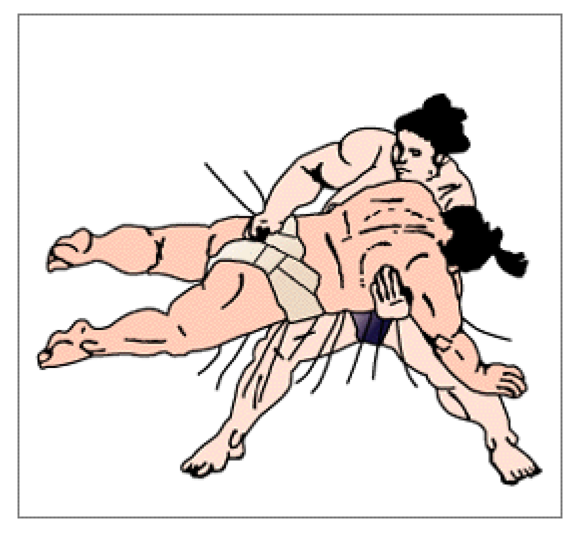
Der Angreifer leitet diese Technik ein, während er an der Seite des Gegners steht. Nachdem er den Gegner in eine Vorwärtsbewegung zwingt, greift er plötzlich nach unten und greift nach dem gehobenen Bein am Fuß oder Knöchel dann zieht er das Bein nach hinten hoch. Diese Bewegung zwingt den Gegner nach vorne zu fallen.

TSURIDASHI



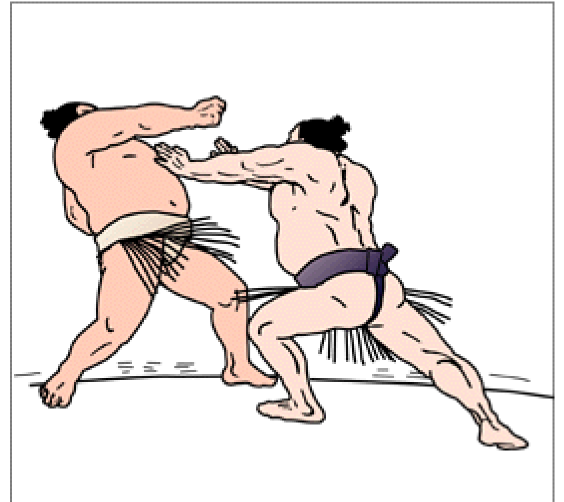
Diese Kampftechnik kann angewandt werden mit einem einfachen oder doppelten Innengriff. Gelegentlich sieht man sie auch mit einem doppelten Aussengriff am *Mawashi* des Gegners. Der Angreifer senkt seine Hüften und hievt den Gegner in die Luft. Danach hievt er ihn über und aus dem Ring.

TSUKAMINAGE



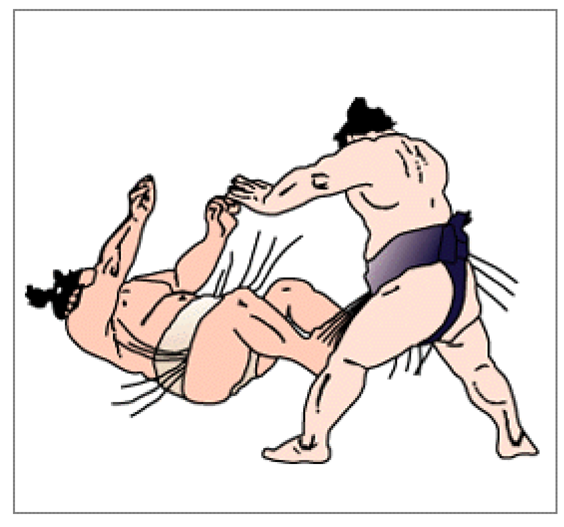
In dieser Technik zieht der Angreifer seinen Gegner mit einem Außengriff hinter sich. Wenn er das beendet hat. hebt er seinen Gegner in die Luft und drängt ihn in den Lehm.

TSUKIDASHI



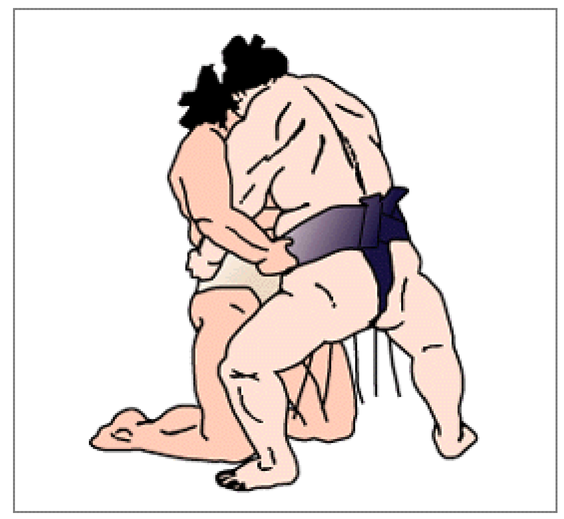
Diese ist eine der gebräuchlichsten Schieb- und Stoßtechnik im Sumo. Der Angreifer treibt seinen Gegner rückwärts mit rhythmischen Stoßbewegungen über den Rand des Ringes. Im Gegensatz zu Oshidashi hat der Angreifer keinen dauerhaften Handkontakt während des Kampfes.

TSUKITAOSHI



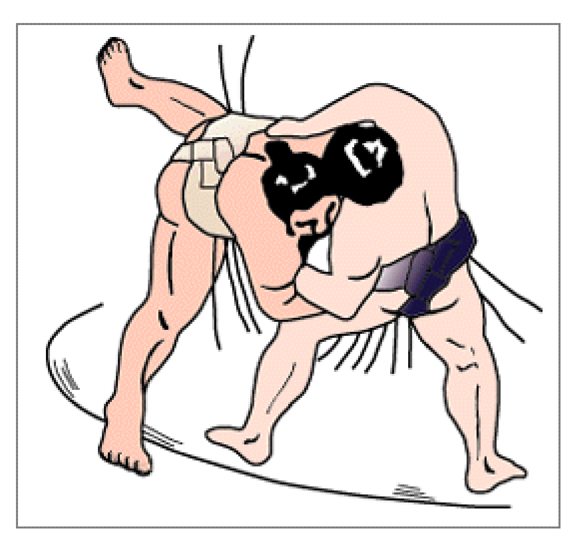
Diese Technik sieht man meistens nachdem der Angreifer einen heißen Schlagabtausch *(Tsuppari)* gewonnen hat. Am Ende dieses Schlagabtausches, ist es dem Angreifer möglich seinen Gegner nach hinten oder auf die Seite wegzustoßen.

TSURIOTOSHI



Dies ist eine Krafttechnik und kann
vom Angreifer nur angewandt werden
wenn zwischen ihm und dem Gegner eine
ausgesprochene Differenz besteht in Kraft
und Geschicklichkeit. Ähnlich wie Tsuridashi,
der Angreifer lässt seine Hüfte fallen während
er seinen Gegner zu sich zieht, dann hebt er ihn
in die Höhe. Bei dieser Technik, anstatt seinen
Gegner aus dem Ring zu stellen, schwingt der
Angreifer seinen Gegner seitwärts und befördert
ihn so in den Lehm.

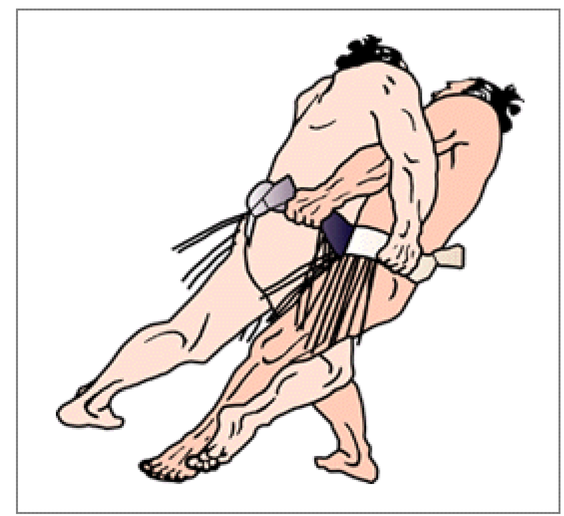
UTCHARI



Diese Technik wird angewandt als letzter Versuch
den Kampf zu gewinnen wobei der Angreifer den
Rand des Ringes schon erreicht hat.

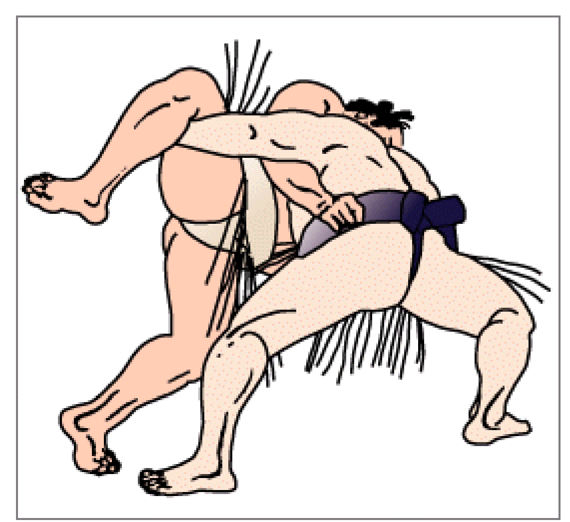
Bevor er aus dem Ring gezwungen wird, senkt der
Angreifer seine Hüfte und hebt den Gegner hoch
und zieht ihn hinter sich.
Die einzige Sache, die ihm zum Gewinn verhilft
ist sein Hüftschwung (oder –Stoß), was seinen
Gegner oft für einen Bruchteil von Sekunden
früher zwingt den Boden zu berühren als der
Angreifer es tut.

UCHIGAKE



Während der Angreifer seinen Gegner vorwärts zieht, hakt er dessen führendes Bein fest. Dann zieht er des Gegners Bein mit einer kreisenden Bewegung unter ihm weg während er ihn auf sein Rücken legt.

UCHIMUSOH



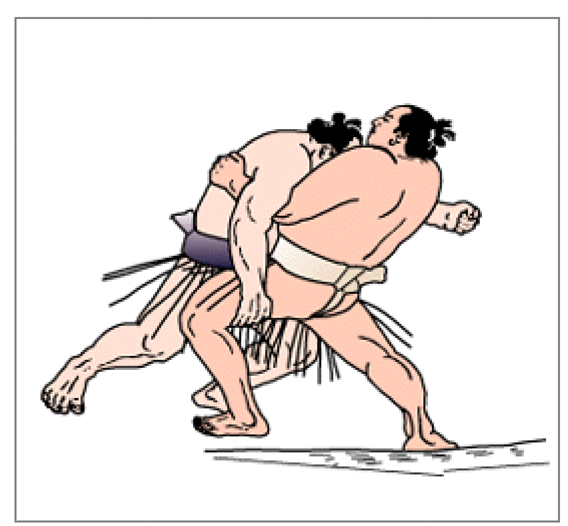
Diese Technik kann entweder mit einem Aussen- oder Innengriff angewandt werden. Der Angreifer fegt ein Bein des Gegners mit dem Handrücken von einer freien Hand am Oberschenkel hoch. In dem Moment wenn die Hand am Oberschenkel ankommt zieht er den Gegner mit der anderen Hand in dieselbe Richtung und zwingt ihn so zu Boden.

UWATEHINERI



Dieser Wurf wird mit einem Aussengriff durchgeführt und mit einer Drehung in die Richtung des Gegners Außenhand angewandt. Meistens sieht man es kurz bevor der Gegner einen Uwatenage (overarm throw) abwehrt weil durch diesen Wurf der Angreifer den Gegner in die entgegen gesetzte Richtung zu Uwatenhineri bringt.

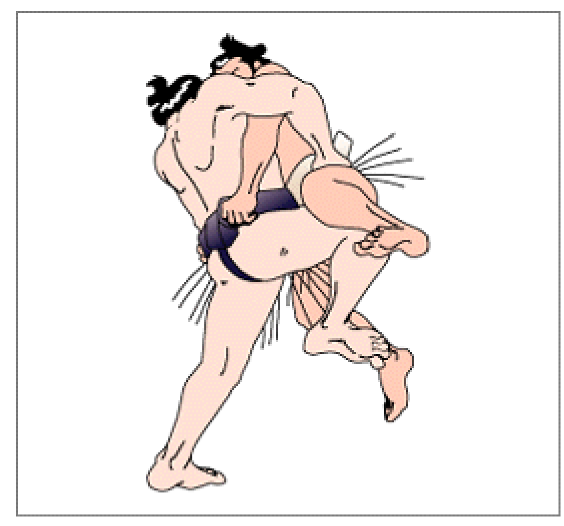
WATASHIKOMI



Diese Technik wird meist am Ende von einem Yorikiri- Angriff angewandt. Der Angreifer drängt seinen Gegner an den Rand des Ringes, läßt seinen Aussengriff los und packt des Gegners Bein am Schenkel in der Höhe des Knies.

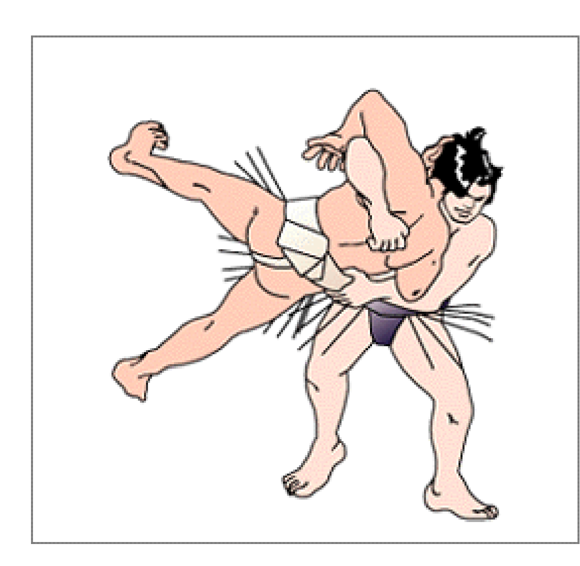
Während der Fortführung der Vorwärtsbewegung der Angreifer zieht er das Bein zu sich und zwingt damit seinen Gegner auf den Rücken oder dazu, den Ring zu verlassen.

YAGURANAGE



Diese Technik kann entweder mit einem Aussen- oder Innengriff angewandt werden. Der Angreifer zieht den Gegner zu sich, senkt seine Hüfte und platziert die Außenseite seines Knies am inneren Oberschenkel des Gegners. Wenn der Angreifer seine Wurfbewegung mit der Hand, auf der selben Seite wie sein Knie des Gegners Oberschenkel berührt, beginnt, drängt er das Bein nach oben. Diese Kombination mit der Wurfbewegung zwingt den Gegner auf die Seite und zu Fall.

YOBIMODOSHI



Dies ist eine der ansehnlichsten Krafttechnik im Sumo und man sieht sie nur wenn ein beträchtlicher Unterschied in Kraft und Geschicklichkeit zwischen Angreifer und Gegner besteht.
Der Angreifer zieht den Gegner in die Richtung von seinem Innengriff. Dann benutzt er des Gegners Reaktion gegen diesen Zug und lässt seinen Innengriff los dreht seine Handflächen nach unten und nimmt den Gegner in die andere Richtung und befördert ihn über seine Füße zu Boden.

http://www.sumoreisen.com/html/kimarite.htm

Kimarite – Die 70 Siegestechniken

Insgesamt gibt es 70 Techniken (kimarite), mit denen man einen Sumokampf gewinnen kann. Man kann die Techniken in zwei große Gruppen unterteilen und unterscheidet zwischen Yotsu-zumo und Tsukioshi-zumo.

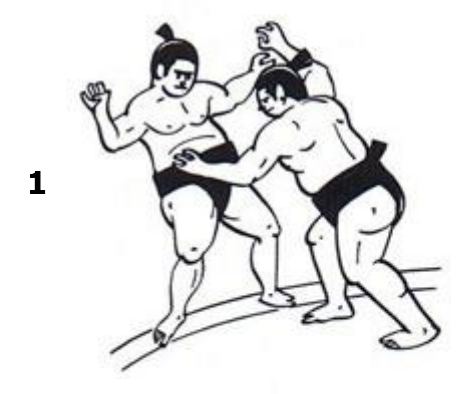
Yotsu-zumo bezeichnet die Kampfführung am Mawashi (Gürtel) des Gegners. Yotsu bedeutet vier und steht für die vier Hände am Gürtel. Beim Yotsu-zumo sind allerdings sämtlich Wurftechniken enthalten, nicht nur Würfe, bei denen man den Körper des Gegners gefasst hat.

Tsukioshi-zumo wird von Rikishi praktiziert, die Schläge und Stöße bevorzugen und den Griff am Mawashi meiden.

Sumotori, die Tsukioshi-zumo bevorzugen, sind oft schlecht im Kampf am Gürtel. Deshalb versuchen sie möglichst schnell zu gewinnen, bevor ihr Gegner sie am eigenen Mawashi greifen kann. Echte Spitzen-Sumotori haben zwar ihre Vorlieben, können aber in beiden Stilarten gewinnen.

Die Unterschiede zwischen den 70 Techniken richten sich meist danach ob beide stehenbleiben, nur der Verlierer zu Boden geht, oder ob beide fallen. Die Griffe oder Stöße sind ansonsten identisch. Ungefähr 40% aller Kämpfe werden mit **Yori-kiri** entschieden, danach folgen mit großen Abstand das „**Hatakikomi**" auf Platz zwei und das **Oshi-dashi** auf Rang drei. Die übrigen Techniken werden nur höchst selten verwendet, manche sogar überhaupt nicht.

1



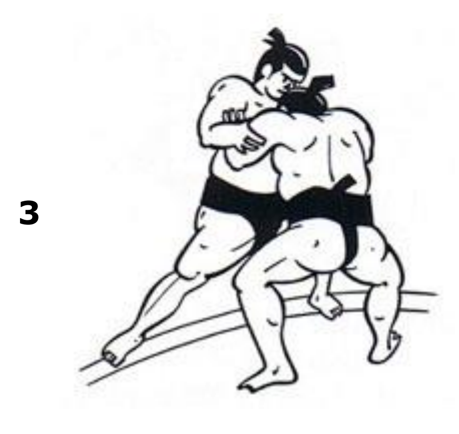
Tsuki-dashi (Herausstoßen): Im schnellen Wechsel werden die Handflächen gegen den Kontrahenten geschlagen, der dadurch gezwungen wird, den Ring zu verlassen.

2



Tsuki-taoshi: Ähnlich den Tsuki-dashi, nur dass der Verlierer entweder innerhalb oder außerhalb des Ringes zu Boden fällt.

3



Oshi-dashi: Beim Oshi-dashi wird der Gegner mit einer oder mit beiden Händen aus dem Ring gestoßen. Nur eine Hand reicht. Selbst wenn die zweite Hand am Mawashi ist, zählt die Technik als Oshi-dashi, wenn der entscheidende Impuls durch den Stoß mit der freien Hand kommt.

4



Oshi-taoshi: Der Gegner wird aus dem Ring gestoßen, aber im Gegensatz zum Abise-taoshi und Yori-taoshi fallen nicht beide, sondern nur der Verlierer.

5

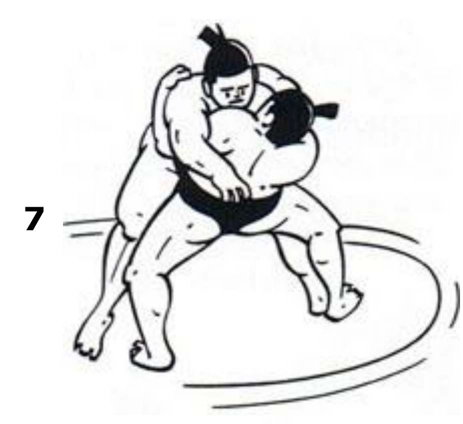


Yori-kiri: Das ist die erfolgreichste und beliebteste Technik. Mit ihr werden die meisten Kämpfe entschieden. Ein Rikishi hat beide Hände am Mawashi des Gegners und drängt oder schiebt im Vorwärtsgang aus dem Dohyo.

6



Yori-taoshi: ist ähnlich dem Yori-kiri, nur dass der Verlierer durch die Kraft des Angreifers nach draußen stürzt und der Sieger auf ihn drauf fällt.

7 

Abise-taoshi: ist wie Yori-taoshi, nur dass beide Ringer innerhalb des Ringes zu Fall kommen.

8 

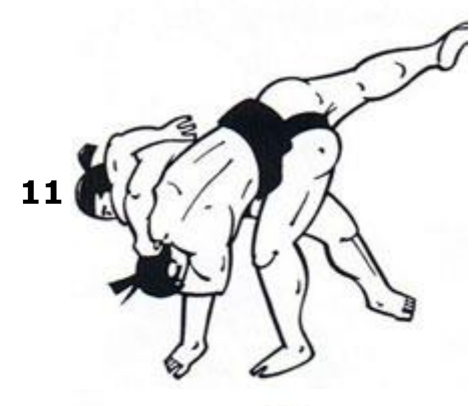
Shitate-nage: Das ist der Unterarmwurf. Er unterscheidet sich vom Uwate-nage dadurch, dass der Gürtel unter der Achsel des Gegners gegriffen wird. Mit diesem Griff erfolgt dann der Wurf.

9 

Uwate-nage: Das ist der Überarmwurf und die erfolgreichste Wurftechnik. Der Werfer greift von außen an den Mawashi und blockiert dabei den Arm des Gegners, der dann zu Boden geschleudert wird.

10 

Kote-nage

11 

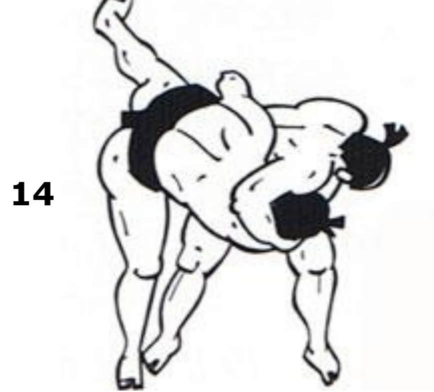
Sukui-nage: Das ist ein Armwurf, ohne den Griff am Gürtel zu haben. Der Angreifer fasst mit einer Hand genau zwischen die Schulterblätter des Gegners. Durch Drehung des eignen Körpers wird der Kontrahent zu Fall gebracht.

12 

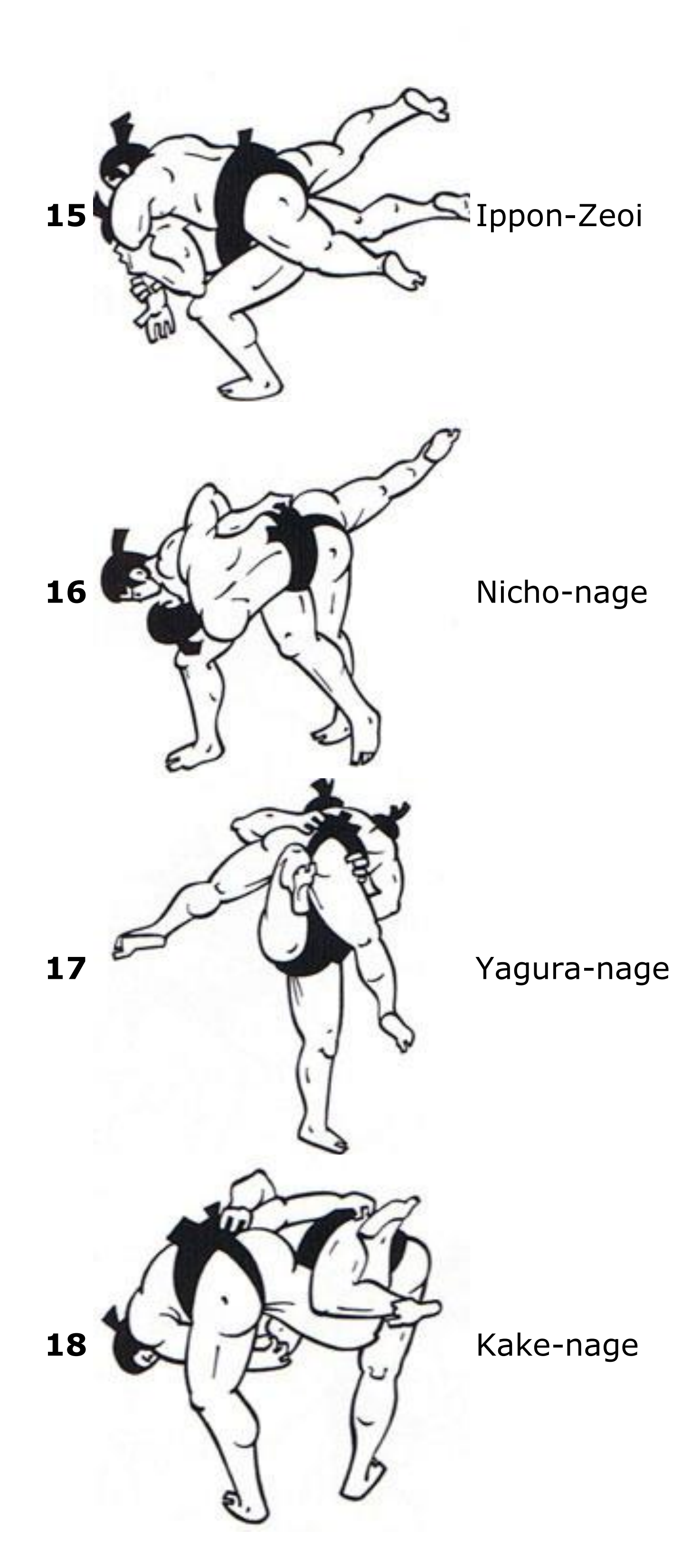
Dashi-nage

13 

Koshi-nage

14 

Kubi-nage: Das ist ein Wurf bei dem der Kopf mit einem Arm eingeklemmt und der Rikishi durch Körperdrehung geworfen wird.

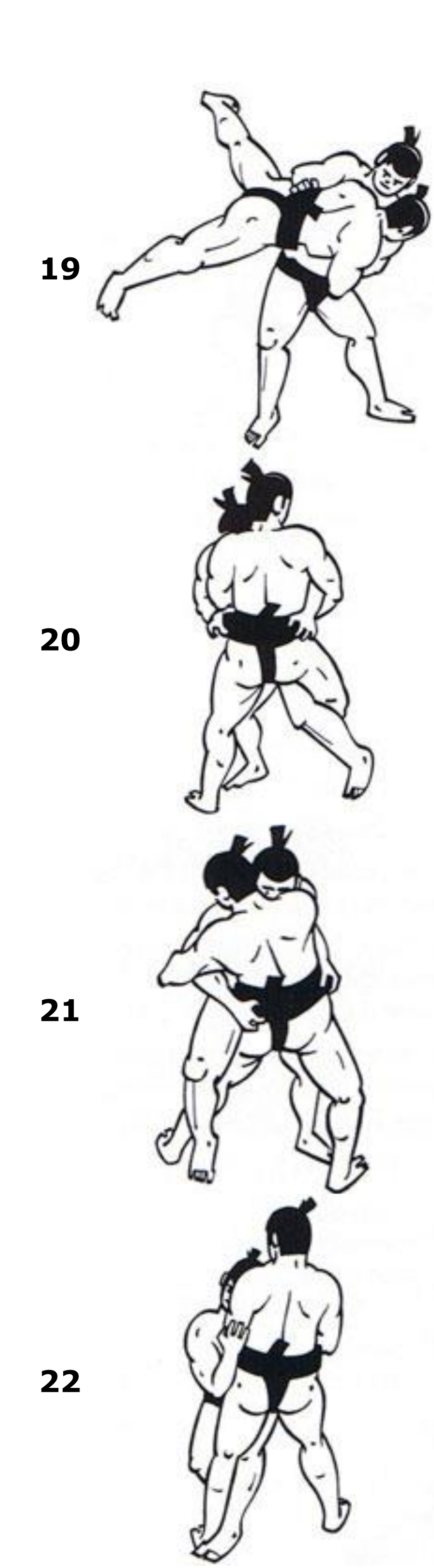


15 Ippon-Zeoi

16 Nicho-nage

17 Yagura-nage

18 Kake-nage

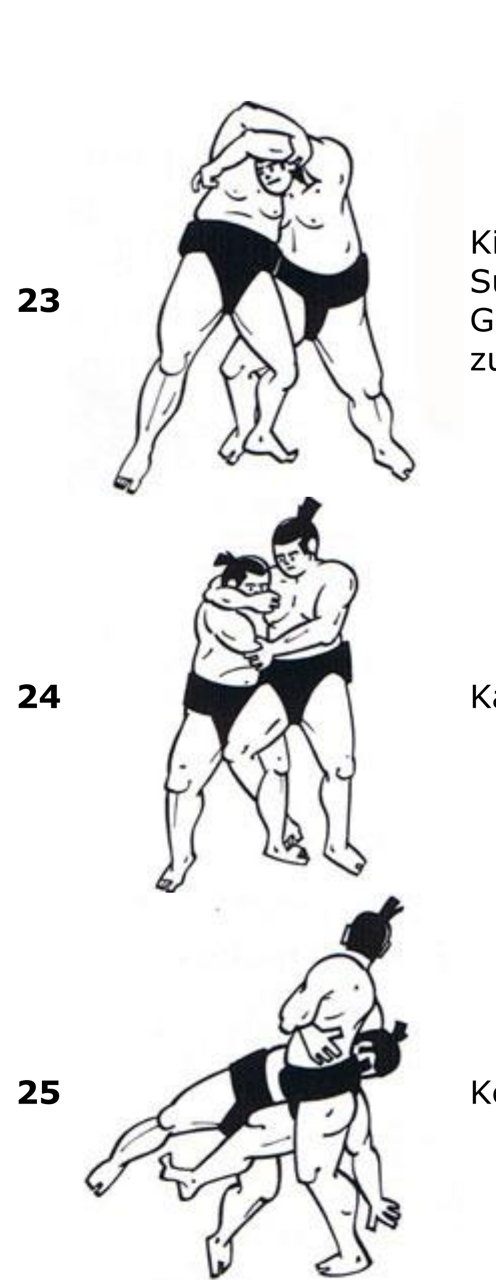


19 Tsukami-nage

20 Uchi-gake: Das ist das „Innere Einhängen". Es ist ähnlich dem Soto-gake, nur wird dabei das Bein nicht von außen, sondern von innen „gesichelt".

21 Soto-gake: Das ist das „äußere Einhängen". Es ist ein Griff mit beiden Händen am Mawashi, wobei mit dem rechten Bein das linke des Gegners (oder umgekehrt) durch Einhaken von außen „weggesichelt" wird.

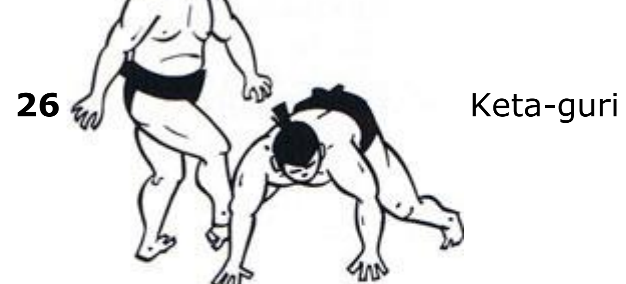
22 Chona-gake



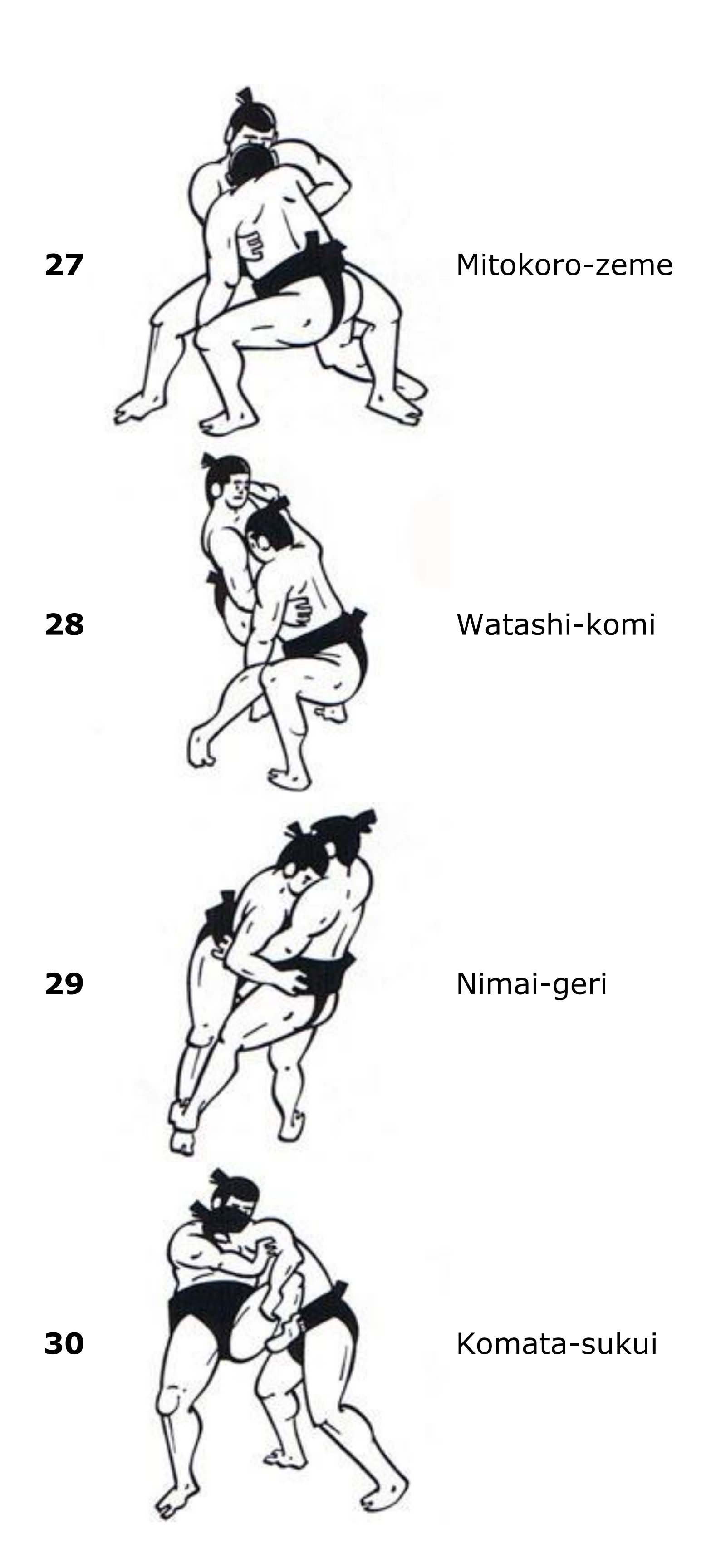
23 Kiri-kaeshi (Zug nach hinten): Dabei stellt der Sumotori von der Seite ein Bein hinter den Gegner, um dessen Gleichgewicht nach hinten zu brechen.

24 Kawazu-gake

25 Ke-kaeshi



26 Keta-guri

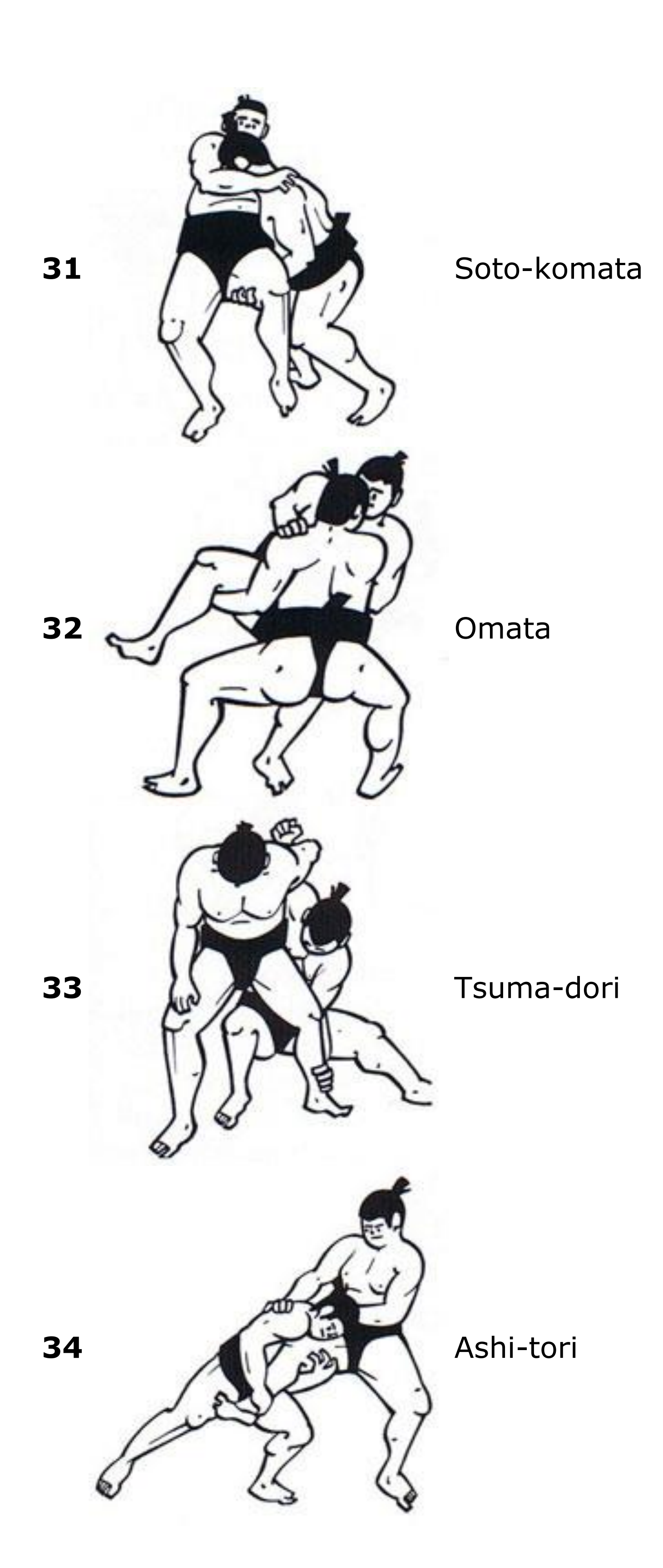


27 Mitokoro-zeme

28 Watashi-komi

29 Nimai-geri

30 Komata-sukui

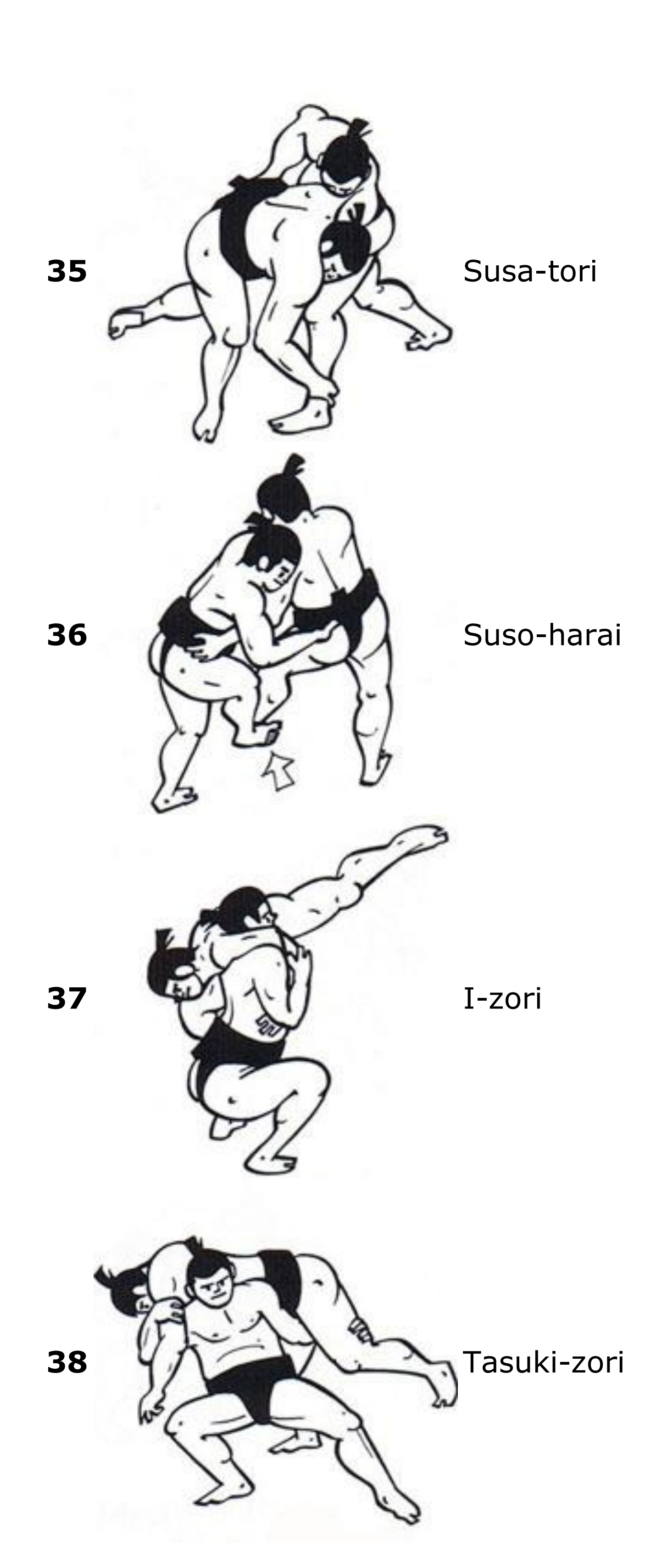


31 Soto-komata

32 Omata

33 Tsuma-dori

34 Ashi-tori

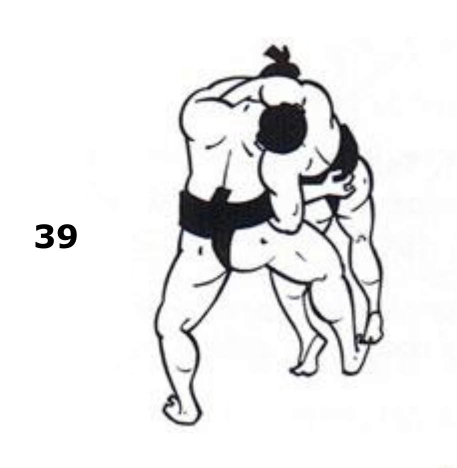


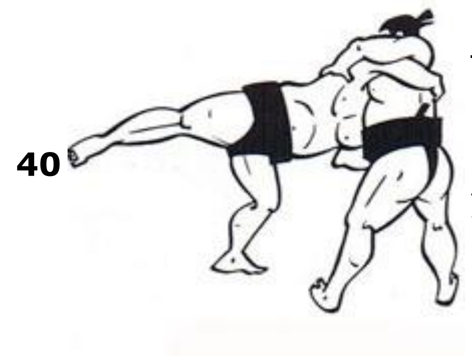
35 Susa-tori

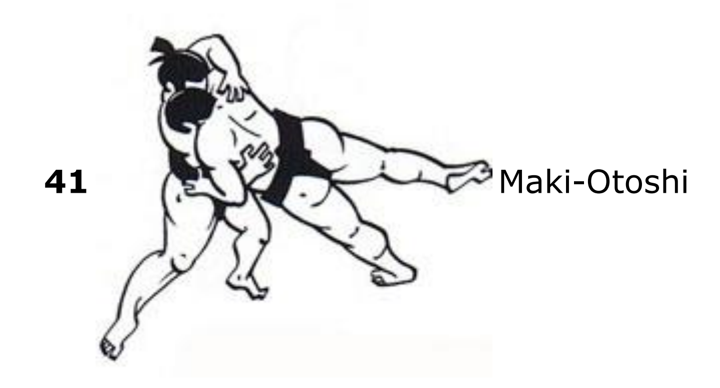
36 Suso-harai

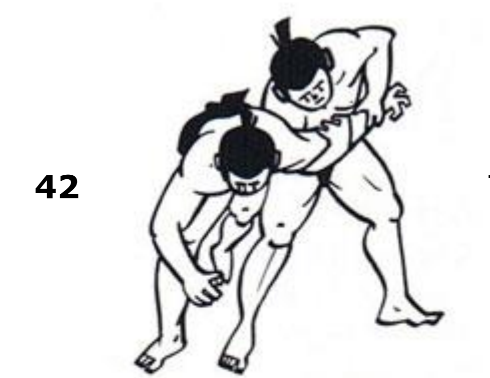
37 I-zori

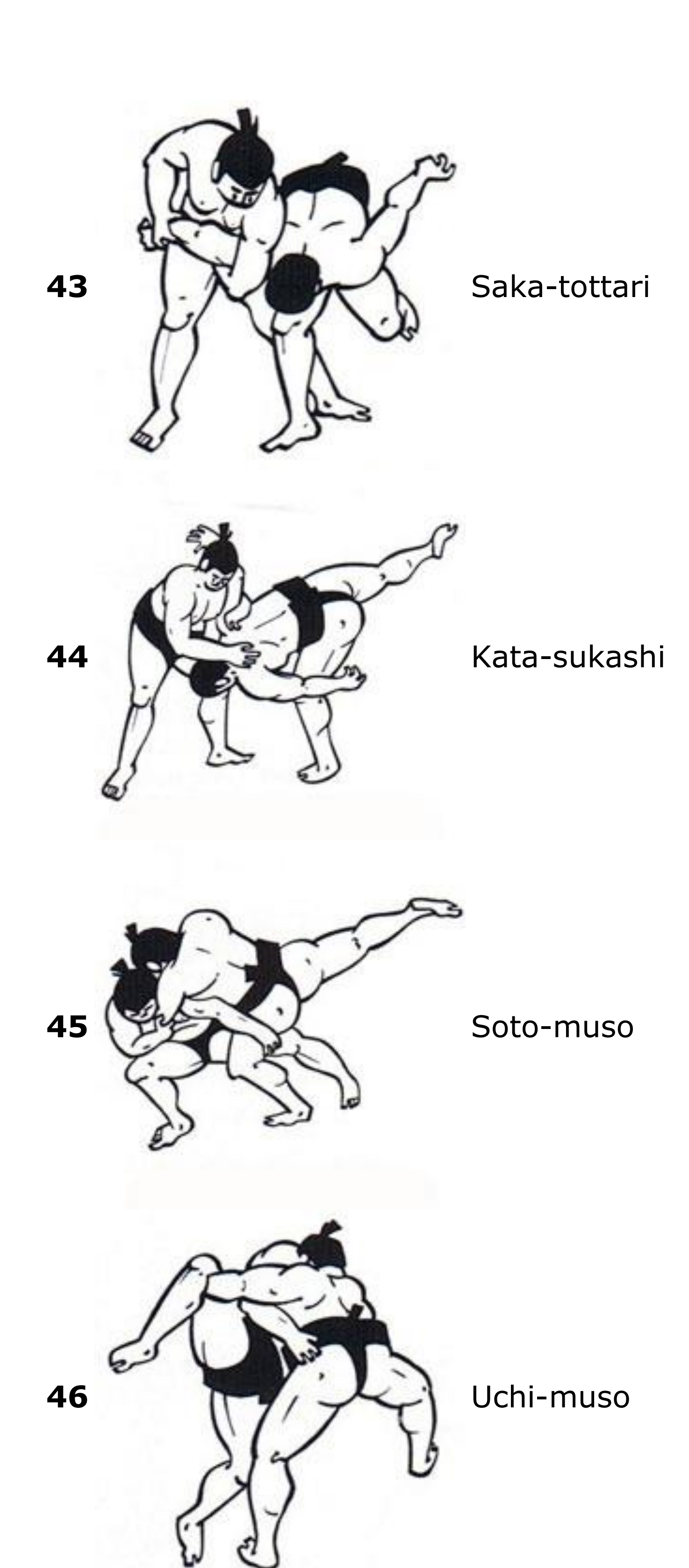
38 Tasuki-zori

39  Kake-zori

40  Tsuki-otoshi: Das ist ein Konter gegen Stöße. Ein Sumotori, der mit Schlägen angegriffen wird, verteidigt sich durch eine schnelle Ausweichbewegung, bekommt seinen Gegner von der Seite zu fassen und kann ihn von da aus selbst mit Stößen nach draußen zwingen.

41  Maki-Otoshi

42  Tottari

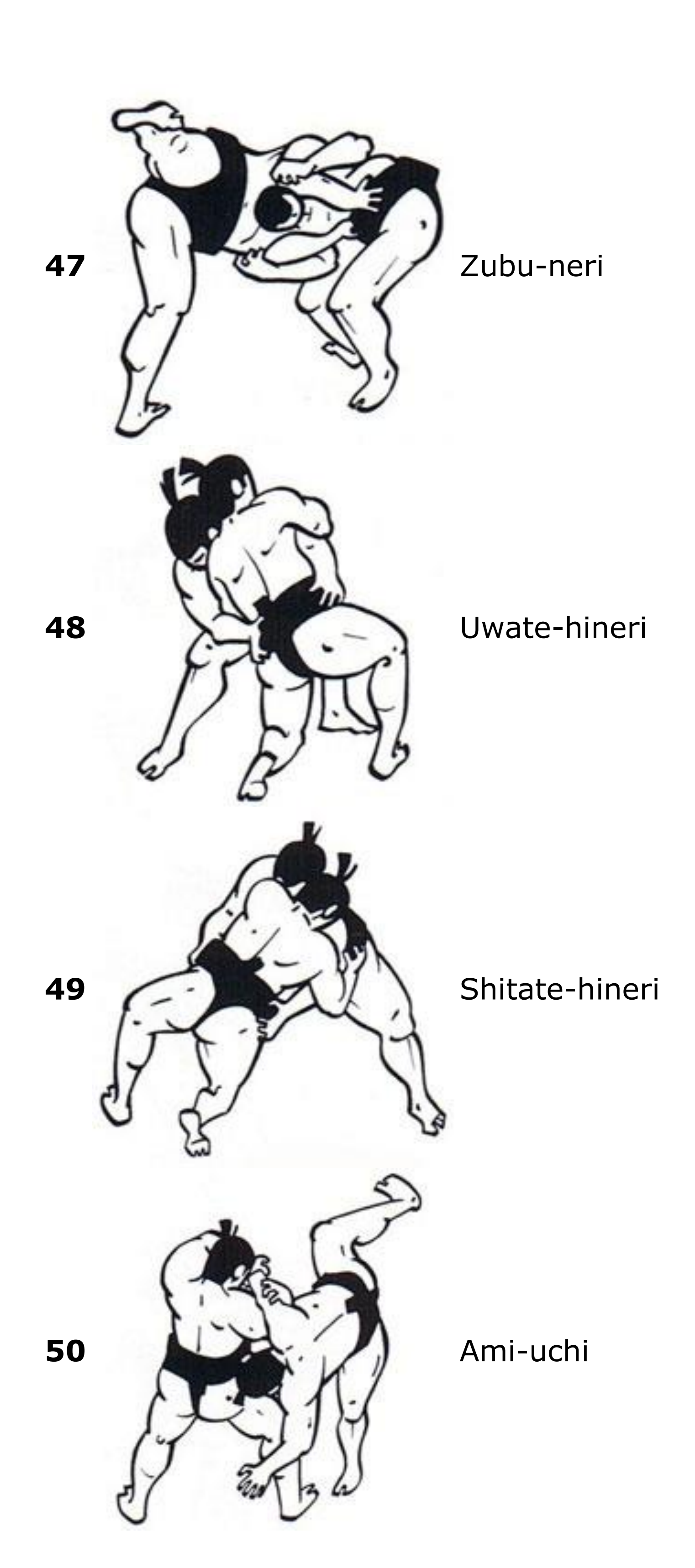


43 Saka-tottari

44 Kata-sukashi

45 Soto-muso

46 Uchi-muso

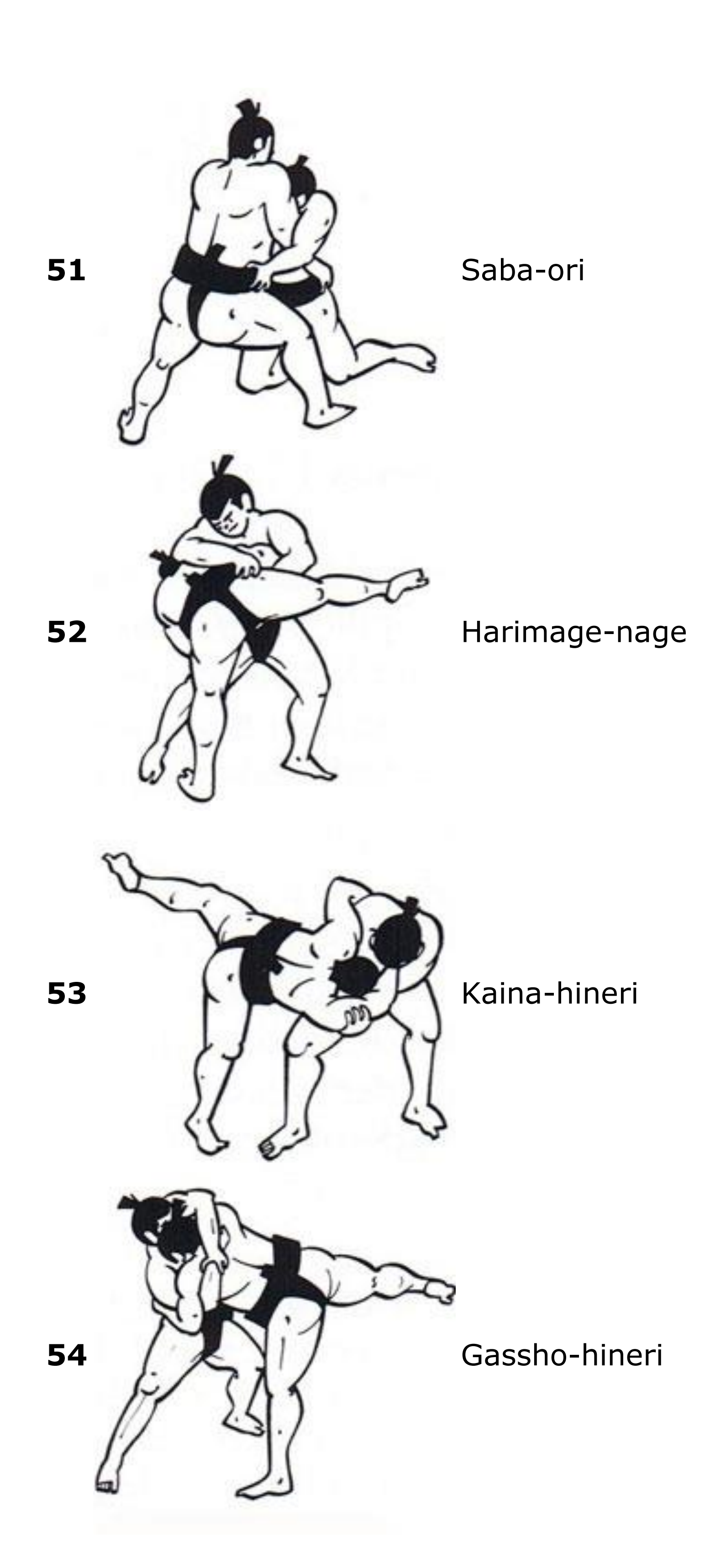


47 Zubu-neri

48 Uwate-hineri

49 Shitate-hineri

50 Ami-uchi



51 Saba-ori

52 Harimage-nage

53 Kaina-hineri

54 Gassho-hineri

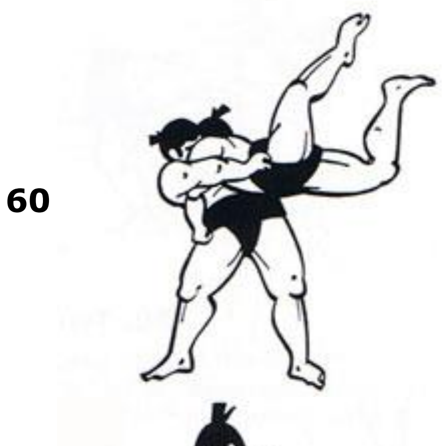
55  Kubi-hineri

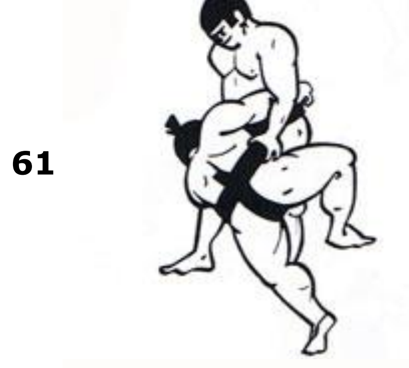
56  Hiki-otoshi. Hiki-otoshi ist manchmal schwer vom Tsuki-otoshi zu unterscheiden. Hierbei wird der Gegner nach dem Ausweichen nicht durch Stöße, sondern durch Zufassen an den Armen oder auch am Gürtel zu Boden geworfen.

57  Hikkake

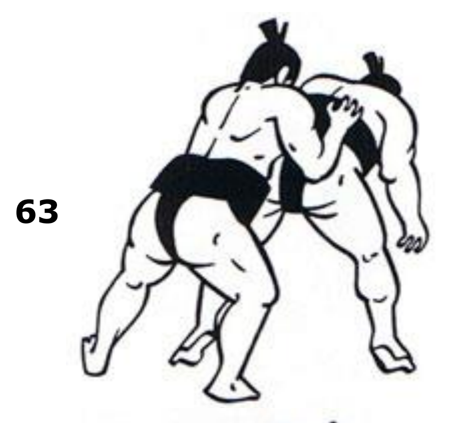
58  Hitaki-komi: Der Angreifer drückt seinen Gegner am Arm, an der Schulter, am Nacken oder auch an den Händen zu Boden. Dieser Griff wird oft beim Tachiai angesetzt. Der Gegner stürmt aus der Hocke nach vorne, sein Gegenüber macht einen Schritt zur Seite und lässt seinen Kontrahenten geschickt ins Leere laufen.

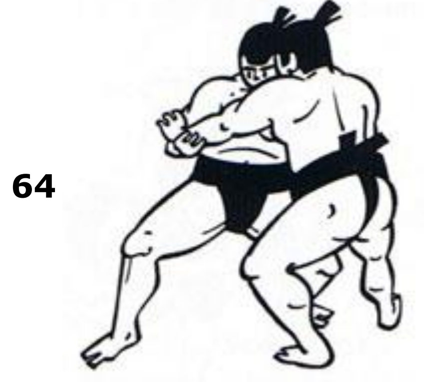
59  Tsuri-dashi: Es handelt sich hier um das „Heraustragen‟ des Gegners. Dieser wird mit beiden Händen am Mawashi hochgehoben und außerhalb des Ringes wieder abgestellt.

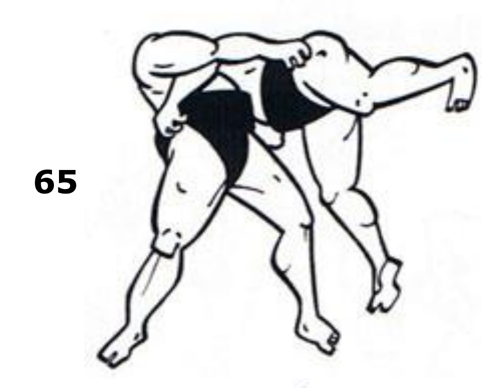
60  Tsuri-nage

61  Tsuri-otoshi: Das „Hochheben und auf den Boden legen‟, ist ein ähnlicher Griff wie das Tsuri-dashi, nur dass der Gegner nicht Herausgetragen, sondern auf den Boden gelegt wird.

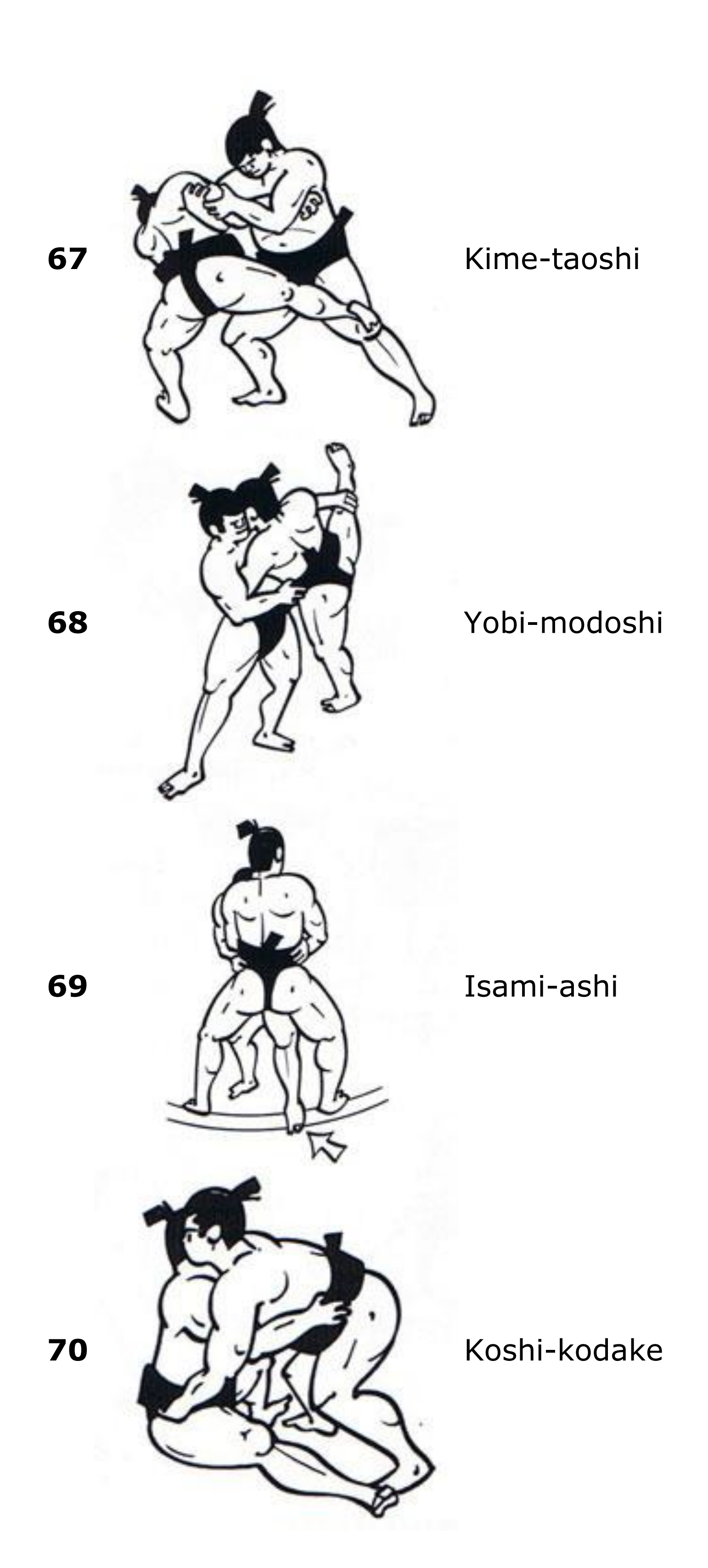
62  Okuri-dashi

63  Okuri-taoshi

64  Wari-dashi

65  Uttchari: Beim uttchari (Ausdreher) kontert ein Sumotori, der fast schon selbst herausgedrängt wurde, seinen Gegner am Ringrand, indem er sich im letzten Augenblick herumdreht und den Gegner durch seinen eigenen Schwung aus dem Ring dreht.

66  Kime-dashi: Beim Kime-dashi klemmt ein Sumotori die Arme seines Gegners von außen wie in einem Schraubstock ein und zwingt ihn so nach draußen.



67 Kime-taoshi

68 Yobi-modoshi

69 Isami-ashi

70 Koshi-kodake